

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Platki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami i oliwą z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2306.77 kcal; Białko ogółem: 129.91 g; Tłuszcz: 68.37 g; Węglowodny przyswajalne: 276.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.35 g; suma cukrów prostych: 55.16 g; Sól: 7.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; Sód: 800.53 mg;		
<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Platki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2289.47 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 70.02 g; Węglowodny przyswajalne: 267.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.13 g; suma cukrów prostych: 58.50 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 787.03 mg;		
<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Platki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2333.97 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodny przyswajalne: 272.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.30 g; suma cukrów prostych: 59.48 g; Sól: 8.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 787.03 mg;		
<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami i oliwą z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Pestki słonecznika 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2385.71 kcal; Białko ogółem: 149.13 g; Tłuszcz: 71.44 g; Węglowodny przyswajalne: 264.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.51 g; suma cukrów prostych: 58.30 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.24 g; Sód: 549.95 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami i oliwą z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2325.32 kcal; Białko ogółem: 136.54 g; Tłuszcz: 66.86 g; Węglowodny przyswajalne: 276.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.17 g; suma cukrów prostych: 55.28 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sód: 840.24 mg;		
<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1974.86 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 38.53 g; Węglowodny przyswajalne: 259.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.50 g; suma cukrów prostych: 58.35 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Sód: 776.92 mg;		
<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami i oliwą z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Pestki słonecznika 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2332.91 kcal; Białko ogółem: 135.98 g; Tłuszcz: 72.42 g; Węglowodny przyswajalne: 266.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.83 g; suma cukrów prostych: 60.36 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; Sód: 699.95 mg;		
<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2102.41 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 57.67 g; Węglowodny przyswajalne: 272.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.17 g; suma cukrów prostych: 51.86 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sód: 887.42 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ziemniaczana . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batat 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2107.35 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 45.81 g; Węglowodny przyswajalne: 277.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.78 g; suma cukrów prostych: 61.32 g; Sól: 8.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Sód: 959.52 mg;		
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Biszkoty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2111.80 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 49.61 g; Węglowodny przyswajalne: 307.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.68 g; suma cukrów prostych: 53.99 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sód: 606.16 mg;		
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Biszkoty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2088.05 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 51.84 g; Węglowodny przyswajalne: 305.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.79 g; suma cukrów prostych: 58.53 g; Sól: 5.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; Sód: 499.81 mg;		
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Biszkoty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2467.35 kcal; Białko ogółem: 152.63 g; Tłuszcz: 67.82 g; Węglowodny przyswajalne: 298.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; suma cukrów prostych: 54.56 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; Sód: 839.41 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-08</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2349.37 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 76.26 g; Węglowodny przyswajalne: 291.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.19 g; suma cukrów prostych: 67.79 g; Sól: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; Sód: 684.14 mg;		
<b>środa 2025-01-08</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2146.83 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 44.76 g; Węglowodny przyswajalne: 305.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.96 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 37.69 g; Sód: 615.77 mg;		
<b>środa 2025-01-08</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perlowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2150.45 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 51.21 g; Węglowodny przyswajalne: 312.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.63 g; suma cukrów prostych: 64.04 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sód: 500.71 mg;		
<b>środa 2025-01-08</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2501.27 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 83.14 g; Węglowodny przyswajalne: 298.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.49 g; suma cukrów prostych: 55.18 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.96 g; Sód: 535.54 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU, BIA</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Rukola 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2429.53 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 88.38 g; Węglowodny przyswajalne: 301.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.39 g; suma cukrów prostych: 44.60 g; Sól: 8.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; Sód: 887.60 mg;		
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 100 g , Podudzie got. 2 szt ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Cukinia gotowana z ziolami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2232.94 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 74.91 g; Węglowodny przyswajalne: 251.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.76 g; suma cukrów prostych: 48.87 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; Sód: 429.87 mg;		
<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2643.89 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 133.34 g; Węglowodny przyswajalne: 254.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.45 g; suma cukrów prostych: 52.47 g; Sól: 8.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sód: 827.18 mg;		
<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Wafle ryżowe 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1992.23 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 47.69 g; Węglowodny przyswajalne: 251.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.17 g; suma cukrów prostych: 49.92 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sód: 692.79 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta rybna 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 240g/100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2062.95 kcal; Białko ogółem: 154.07 g; Tłuszcz: 53.07 g; Węglowodny przyswajalne: 233.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.95 g; suma cukrów prostych: 49.97 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g; Sód: 769.52 mg;		
<b>czwartek 2025-01-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2501.18 kcal; Białko ogółem: 125.77 g; Tłuszcz: 107.46 g; Węglowodny przyswajalne: 247.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.27 g; suma cukrów prostych: 50.40 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Sód: 416.42 mg;		
<b>czwartek 2025-01-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Tuńczyk 60 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2125.95 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 70.98 g; Węglowodny przyswajalne: 245.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.09 g; suma cukrów prostych: 45.84 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; Sód: 1007.20 mg;		
<b>czwartek 2025-01-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta rybna 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Wafle ryżowe 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1979.15 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 49.13 g; Węglowodny przyswajalne: 266.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.56 g; suma cukrów prostych: 54.39 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; Sód: 667.26 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2358.06 kcal; Białko ogółem: 132.68 g; Tłuszcz: 80.67 g; Węglowodny przyswajalne: 264.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.99 g; suma cukrów prostych: 46.25 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 433.70 mg;		
<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2288.09 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 89.01 g; Węglowodny przyswajalne: 256.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.27 g; suma cukrów prostych: 50.77 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; Sód: 828.08 mg;		
<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sok pomidorowy 1szt 1 szt , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Masło ekstra 10 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1985.10 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 61.86 g; Węglowodny przyswajalne: 222.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g; suma cukrów prostych: 55.57 g; Sól: 8.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; Sód: 1802.67 mg;		
<b>piątek 2025-01-10</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2181.06 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 70.49 g; Węglowodny przyswajalne: 255.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.38 g; suma cukrów prostych: 48.24 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; Sód: 915.97 mg;		

**Jadłospis dla oddziałów**

<b>Oddział: Szpital Miejski Zabrze</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2063.17 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 54.13 g; Węglowodny przyswajalne: 264.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.22 g; suma cukrów prostych: 63.51 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sód: 621.58 mg;		
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>		
Zacierka na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2364.16 kcal; Białko ogółem: 136.32 g; Tłuszcz: 75.04 g; Węglowodny przyswajalne: 264.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.73 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; Sód: 1064.61 mg;		
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2190.20 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 75.70 g; Węglowodny przyswajalne: 239.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.16 g; suma cukrów prostych: 51.01 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; Sód: 829.46 mg;		
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1885.45 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 59.67 g; Węglowodny przyswajalne: 244.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.36 g; suma cukrów prostych: 57.66 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sód: 442.50 mg;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2087.17 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 57.13 g; Węglowodny przyswajalne: 268.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.17 g; suma cukrów prostych: 67.26 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sód: 621.58 mg;		
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2365.10 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 87.10 g; Węglowodny przyswajalne: 248.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.66 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 39.51 g; Sód: 1404.56 mg;		
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Dżem 1szt 25 g , Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1929.01 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 49.64 g; Węglowodny przyswajalne: 248.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.22 g; suma cukrów prostych: 64.82 g; Sól: 4.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g; Sód: 547.37 mg;		
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ),	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2148.86 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 57.08 g; Węglowodny przyswajalne: 265.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.72 g; suma cukrów prostych: 59.37 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Sód: 980.19 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2190.69 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 66.76 g; Węglowodny przyswajalne: 303.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.75 g; suma cukrów prostych: 57.46 g; Sól: 8.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 1101.96 mg;		
<b>sobota 2025-01-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2057.42 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 56.02 g; Węglowodny przyswajalne: 280.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 49.55 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Sód: 541.63 mg;		
<b>sobota 2025-01-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2582.47 kcal; Białko ogółem: 142.91 g; Tłuszcz: 85.63 g; Węglowodny przyswajalne: 295.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.40 g; suma cukrów prostych: 64.69 g; Sól: 8.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; Sód: 579.38 mg;		
<b>sobota 2025-01-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2295.91 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 85.25 g; Węglowodny przyswajalne: 270.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.65 g; suma cukrów prostych: 50.96 g; Sól: 8.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.47 g; Sód: 1093.95 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g  <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2288.53 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 62.30 g; Węglowodny przyswajalne: 326.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.93 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sód: 509.91 mg;		
<b>sobota 2025-01-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ser biały plaster 50 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2040.49 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 42.75 g; Węglowodny przyswajalne: 284.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.01 g; suma cukrów prostych: 38.67 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; Sód: 487.96 mg;		
<b>sobota 2025-01-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ), Pestki dyni 30 g ,	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2270.81 kcal; Białko ogółem: 141.10 g; Tłuszcz: 62.04 g; Węglowodny przyswajalne: 271.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.25 g; suma cukrów prostych: 44.95 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; Sód: 496.66 mg;		
<b>sobota 2025-01-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2133.89 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 43.85 g; Węglowodny przyswajalne: 299.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.90 g; suma cukrów prostych: 44.07 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g; Sód: 465.96 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-11</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b></span>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1984.38 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 49.91 g; Węglowodny przyswajalne: 263.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.32 g; suma cukrów prostych: 64.94 g; Sól: 4.69 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; Sód: 308.14 mg;		
<b>niedziela 2025-01-12</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b></span>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2095.81 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 55.52 g; Węglowodny przyswajalne: 277.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.04 g; suma cukrów prostych: 59.64 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Sód: 1428.53 mg;		
<b>niedziela 2025-01-12</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b></span>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2110.56 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 59.28 g; Węglowodny przyswajalne: 273.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.80 g; suma cukrów prostych: 59.32 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Sód: 1423.48 mg;		
<b>niedziela 2025-01-12</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b></span>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2093.26 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 50.25 g; Węglowodny przyswajalne: 268.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.17 g; suma cukrów prostych: 58.71 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Sód: 1392.13 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 100 g , Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2270.57 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 74.38 g; Węglowodny przyswajalne: 260.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.11 g; suma cukrów prostych: 60.11 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; Sód: 922.26 mg;		
<b>niedziela 2025-01-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szyunka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2209.20 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 66.97 g; Węglowodny przyswajalne: 277.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.70 g; suma cukrów prostych: 48.75 g; Sól: 8.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; Sód: 1942.19 mg;		
<b>niedziela 2025-01-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1953.56 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 42.65 g; Węglowodny przyswajalne: 272.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.54 g; suma cukrów prostych: 59.47 g; Sól: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Sód: 1282.03 mg;		
<b>niedziela 2025-01-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2325.27 kcal; Białko ogółem: 129.34 g; Tłuszcz: 75.65 g; Węglowodny przyswajalne: 261.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.79 g; suma cukrów prostych: 58.16 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 39.19 g; Sód: 935.01 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-12</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b></span>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2297.26 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 78.34 g; Węglowodny przyswajalne: 276.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.60 g; suma cukrów prostych: 58.34 g; Sól: 7.44 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; Sód: 1435.38 mg;		
<b>niedziela 2025-01-12</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b></span>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Deserek jogurtowy owocowy 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1995.71 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 53.37 g; Węglowodny przyswajalne: 253.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; suma cukrów prostych: 52.45 g; Sól: 8.58 g; Błonnik pokarmowy: 20.45 g; Sód: 1345.98 mg;		
<b>poniedziałek 2025-01-13</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b></span>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2344.04 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 70.94 g; Węglowodny przyswajalne: 295.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.19 g; suma cukrów prostych: 50.81 g; Sól: 8.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; Sód: 962.83 mg;		
<b>poniedziałek 2025-01-13</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b></span>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2160.29 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 52.04 g; Węglowodny przyswajalne: 287.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.11 g; suma cukrów prostych: 46.92 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sód: 947.83 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (240/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2329.44 kcal; Białko ogółem: 168.43 g; Tłuszcz: 47.08 g; Węglowodny przyswajalne: 292.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.97 g; suma cukrów prostych: 65.65 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; Sód: 1035.83 mg;		
<b>poniedziałek 2025-01-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2491.16 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 90.92 g; Węglowodny przyswajalne: 276.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.68 g; suma cukrów prostych: 49.43 g; Sól: 8.70 g; Błonnik pokarmowy: 37.85 g; Sód: 883.51 mg;		
<b>poniedziałek 2025-01-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2421.39 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 82.03 g; Węglowodny przyswajalne: 292.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.78 g; suma cukrów prostych: 45.87 g; Sól: 10.87 g; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; Sód: 1823.33 mg;		
<b>poniedziałek 2025-01-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2120.04 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 49.86 g; Węglowodny przyswajalne: 287.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.22 g; suma cukrów prostych: 46.74 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sód: 947.38 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2164.66 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 61.14 g; Węglowodny przyswajalne: 269.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.49 g; suma cukrów prostych: 54.58 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; Sód: 940.36 mg;		
<b>poniedziałek 2025-01-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2288.50 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 69.73 g; Węglowodny przyswajalne: 302.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.97 g; suma cukrów prostych: 64.63 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; Sód: 484.45 mg;		
<b>poniedziałek 2025-01-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1911.56 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 48.47 g; Węglowodny przyswajalne: 255.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.83 g; suma cukrów prostych: 45.96 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Sód: 1130.26 mg;		
<b>wtorek 2025-01-14</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Paszтет 1szt 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2309.47 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 76.01 g; Węglowodny przyswajalne: 285.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.44 g; suma cukrów prostych: 54.79 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; Sód: 645.27 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perlowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2310.68 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 73.58 g; Węglowodny przyswajalne: 290.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.04 g; suma cukrów prostych: 48.99 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; Sód: 666.38 mg;		
<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perlowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2472.48 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 84.17 g; Węglowodny przyswajalne: 291.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.24 g; suma cukrów prostych: 48.80 g; Sól: 9.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sód: 666.38 mg;		
<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2390.49 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 84.42 g; Węglowodny przyswajalne: 272.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.66 g; suma cukrów prostych: 53.57 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; Sód: 577.30 mg;		
<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Ryba smażona 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2632.69 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 101.56 g; Węglowodny przyswajalne: 309.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; suma cukrów prostych: 60.23 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; Sód: 1101.59 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perlowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2386.18 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 71.00 g; Węglowodny przyswajalne: 302.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.34 g; suma cukrów prostych: 61.10 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sód: 609.03 mg;		
<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2632.01 kcal; Białko ogółem: 143.01 g; Tłuszcz: 101.09 g; Węglowodny przyswajalne: 271.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.88 g; suma cukrów prostych: 55.33 g; Sól: 9.54 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Sód: 1447.55 mg;		
<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2782.44 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 113.11 g; Węglowodny przyswajalne: 317.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.03 g; suma cukrów prostych: 68.69 g; Sól: 10.11 g; Błonnik pokarmowy: 38.99 g; Sód: 1581.82 mg;		
<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2150.28 kcal; Białko ogółem: 121.68 g; Tłuszcz: 49.35 g; Węglowodny przyswajalne: 291.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.46 g; suma cukrów prostych: 61.62 g; Sól: 8.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sód: 737.85 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-15</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlec mielony pieczony 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2465.78 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 87.98 g; Węglowodny przyswajalne: 289.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.88 g; suma cukrów prostych: 63.97 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Sód: 1388.25 mg;		
<b>środa 2025-01-15</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2038.38 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 51.05 g; Węglowodny przyswajalne: 281.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.91 g; suma cukrów prostych: 54.44 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; Sód: 850.82 mg;		
<b>środa 2025-01-15</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2242.52 kcal; Białko ogółem: 140.29 g; Tłuszcz: 54.86 g; Węglowodny przyswajalne: 281.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.73 g; suma cukrów prostych: 54.45 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Sód: 904.61 mg;		
<b>środa 2025-01-15</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2175.42 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 62.92 g; Węglowodny przyswajalne: 271.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.16 g; suma cukrów prostych: 61.89 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Sód: 1121.54 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-15</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2298.97 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 76.35 g; Węglowodny przyswajalne: 264.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.61 g; suma cukrów prostych: 62.56 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sód: 883.43 mg;		
<b>środa 2025-01-15</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2084.83 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 54.10 g; Węglowodny przyswajalne: 282.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 52.14 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; Sód: 746.82 mg;		
<b>środa 2025-01-15</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt roślinny 1 szt ( <b>SOJ</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2264.47 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 68.82 g; Węglowodny przyswajalne: 275.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.25 g; suma cukrów prostych: 62.20 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sód: 716.91 mg;		
<b>środa 2025-01-15</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba smażona 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2165.91 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 70.06 g; Węglowodny przyswajalne: 272.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.98 g; suma cukrów prostych: 53.23 g; Sól: 7.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sód: 1495.32 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-15</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1903.00 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 47.60 g; Węglowodny przyswajalne: 237.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.46 g; suma cukrów prostych: 46.88 g; Sól: 8.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sód: 1121.92 mg;		
<b>czwartek 2025-01-16</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz węgierski . 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2221.51 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 67.48 g; Węglowodny przyswajalne: 295.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.83 g; suma cukrów prostych: 56.44 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; Sód: 764.55 mg;		
<b>czwartek 2025-01-16</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Dyńa gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2032.71 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 52.27 g; Węglowodny przyswajalne: 278.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.66 g; suma cukrów prostych: 48.40 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.42 g; Sód: 521.23 mg;		
<b>czwartek 2025-01-16</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Dyńa gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2257.91 kcal; Białko ogółem: 141.62 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodny przyswajalne: 278.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.47 g; suma cukrów prostych: 48.40 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.42 g; Sód: 578.83 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2345.75 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 83.69 g; Węglowodny przyswajalne: 270.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.07 g; suma cukrów prostych: 52.60 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sód: 832.96 mg;		
<b>czwartek 2025-01-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2474.25 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 85.55 g; Węglowodny przyswajalne: 301.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.47 g; suma cukrów prostych: 45.18 g; Sól: 8.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Sód: 786.51 mg;		
<b>czwartek 2025-01-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2087.71 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 59.05 g; Węglowodny przyswajalne: 279.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.84 g; suma cukrów prostych: 44.24 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 21.47 g; Sód: 561.83 mg;		
<b>czwartek 2025-01-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2829.60 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 133.27 g; Węglowodny przyswajalne: 275.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.17 g; suma cukrów prostych: 44.12 g; Sól: 9.09 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; Sód: 852.86 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz węgierski . 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami i oliwą z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 25 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2355.25 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodny przyswajalne: 308.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; suma cukrów prostych: 51.94 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Sód: 604.30 mg;		
<b>czwartek 2025-01-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 100 g , Filet z indyka 150g 220 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ,</b> <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ,</b> <b>MLE, SEL, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owoc/batata 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1946.79 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 50.12 g; Węglowodny przyswajalne: 248.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.55 g; suma cukrów prostych: 50.24 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; Sód: 274.28 mg;		

Dietetyk

.....