

## Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Szpital Miejski Zabrze

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-16</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
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> ), Szynkowa z filetem (GIŻ) 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z papryką 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta twarogowa z tuńczykiem 90 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2184.21 kcal; Białko ogółem: 135.13 g; Tłuszcz: 51.10 g; Węglowodny przyswajalne: 284.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.74 g; suma cukrów prostych: 61.46 g; Sól: 4.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g; Sód: 813.65 mg;		
<b>niedziela 2025-02-16</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
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> ), Szynkowa z filetem (GIŻ) 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 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> ), Pasta twarogowa z tuńczykiem 90 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2206.56 kcal; Białko ogółem: 136.06 g; Tłuszcz: 50.66 g; Węglowodny przyswajalne: 289.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.22 g; suma cukrów prostych: 71.09 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; Sód: 877.84 mg;		
<b>niedziela 2025-02-16</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</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> ), Szynkowa z filetem (GIŻ) 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki z jabłkiem . 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> ), Pasta twarogowa z tuńczykiem 90 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2336.36 kcal; Białko ogółem: 155.25 g; Tłuszcz: 55.57 g; Węglowodny przyswajalne: 291.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.47 g; suma cukrów prostych: 70.94 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; Sód: 1018.84 mg;		
<b>niedziela 2025-02-16</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> ), Szynkowa z filetem (GIŻ) 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z papryką 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta twarogowa z tuńczykiem 90 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2213.74 kcal; Białko ogółem: 140.51 g; Tłuszcz: 66.59 g; Węglowodny przyswajalne: 249.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.30 g; suma cukrów prostych: 47.91 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sód: 738.06 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-16</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i> ), Jajo 1 szt ( <i>JAJ</i> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Surówka z kapusty białej z papryką 150 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Pasta twarogowa z tuńczykiem 90 g ( <i>BIA, MLE</i> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2262.51 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 59.68 g; Węglowodny przyswajalne: 295.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.33 g; suma cukrów prostych: 61.23 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sód: 814.55 mg;		
<b>niedziela 2025-02-16</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <i>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <i>MLE</i> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <i>MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <i>JAJ</i> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2122.53 kcal; Białko ogółem: 134.23 g; Tłuszcz: 47.29 g; Węglowodny przyswajalne: 277.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.45 g; suma cukrów prostych: 61.13 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; Sód: 558.77 mg;		
<b>niedziela 2025-02-16</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <i>BIA, MLE</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <i>JAJ</i> ), Szynkowa z filetem (GIŻ) 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 20 g ( <i>ORZ</i> ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Surówka z kapusty białej z papryką 150 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <i>MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Pasta twarogowa z tuńczykiem 90 g ( <i>BIA, MLE</i> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2116.74 kcal; Białko ogółem: 139.02 g; Tłuszcz: 56.61 g; Węglowodny przyswajalne: 249.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; suma cukrów prostych: 47.42 g; Sól: 4.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; Sód: 738.56 mg;		
<b>niedziela 2025-02-16</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <i>BIA</i> ), Szynkowa z filetem (GIŻ) 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <i>MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2391.47 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 69.08 g; Węglowodny przyswajalne: 304.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.99 g; suma cukrów prostych: 72.49 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; Sód: 1088.88 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-16</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 1 Por , Warzywa gotowane 150 g ( <i>GLU, SEL</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Skyr 150 g ( <i>MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 300 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Szynka Jana 100 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1869.06 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 39.02 g; Węglowodny przyswajalne: 252.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.43 g; suma cukrów prostych: 50.43 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 20.27 g; Sód: 277.19 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-17</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ), Papryka mix 100 g ( <i>GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <i>SEL, GOR</i> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <i>STR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <i>BIA, MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2112.54 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 54.55 g; Węglowodny przyswajalne: 283.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24 g; suma cukrów prostych: 68.69 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Sód: 646.32 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-17</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <i>SEL, GOR</i> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <i>BIA, MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2074.74 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 56.10 g; Węglowodny przyswajalne: 271.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.06 g; suma cukrów prostych: 65.53 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; Sód: 640.32 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-17</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 240 g ( <i>SEL, GOR</i> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <i>BIA, MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2223.58 kcal; Białko ogółem: 137.85 g; Tłuszcz: 57.43 g; Węglowodny przyswajalne: 272.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24 g; suma cukrów prostych: 65.54 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; Sód: 774.82 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-17</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> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 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> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</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> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2157.50 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 61.36 g; Węglowodny przyswajalne: 271.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.76 g; suma cukrów prostych: 69.10 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; Sód: 686.84 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-17</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna 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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 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> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</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> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2029.09 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 47.70 g; Węglowodny przyswajalne: 269.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.36 g; suma cukrów prostych: 57.69 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; Sód: 646.32 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-17</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza jęczmienna 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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 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 dodatkami 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2039.18 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 50.37 g; Węglowodny przyswajalne: 260.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.54 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; Sód: 821.03 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-17</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW 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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 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> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <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> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2325.65 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 84.87 g; Węglowodny przyswajalne: 260.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.91 g; suma cukrów prostych: 61.15 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; Sód: 686.84 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-17</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna 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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Sos mięsno-pomidorowy 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2360.65 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 70.14 g; Węglowodny przyswajalne: 312.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.48 g; suma cukrów prostych: 59.99 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Sód: 659.69 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-17</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>		
Kasza jęczmienna 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 homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</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>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, 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> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2135.57 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 48.77 g; Węglowodny przyswajalne: 291.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.26 g; suma cukrów prostych: 74.92 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sód: 726.42 mg;		
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Groszek zielony gotowany z dodatkiem oliwy 150 g ( <b>STR</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> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2672.23 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 118.34 g; Węglowodny przyswajalne: 269.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.32 g; suma cukrów prostych: 55.25 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.46 g; Sód: 659.66 mg;		
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki owsiane 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> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 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 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> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2149.50 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 71.52 g; Węglowodny przyswajalne: 245.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.27 g; suma cukrów prostych: 50.73 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Sód: 704.28 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>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki owsiane 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> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 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 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> ), Polędwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2300.10 kcal; Białko ogółem: 137.69 g; Tłuszcz: 77.46 g; Węglowodny przyswajalne: 246.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.99 g; suma cukrów prostych: 50.73 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Sód: 704.28 mg;		
<b>wtorek 2025-02-18</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> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Groszek zielony gotowany z dodatkiem oliwy 150 g ( <b>STR</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> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2684.02 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 121.73 g; Węglowodny przyswajalne: 249.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.10 g; suma cukrów prostych: 47.60 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 38.80 g; Sód: 650.86 mg;		
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki owsiane 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> ), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Groszek zielony gotowany z dodatkiem oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <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> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2647.27 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 114.32 g; Węglowodny przyswajalne: 274.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.19 g; suma cukrów prostych: 49.23 g; Sól: 9.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; Sód: 983.36 mg;		
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane 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> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 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 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> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2195.30 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 76.87 g; Węglowodny przyswajalne: 248.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.99 g; suma cukrów prostych: 54.54 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Sód: 705.18 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 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 , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Groszek zielony gotowany z dodatkiem oliwy 150 g ( <b>STR</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> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2624.42 kcal; Białko ogółem: 135.67 g; Tłuszcz: 108.62 g; Węglowodny przyswajalne: 254.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.23 g; suma cukrów prostych: 54.98 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 40.11 g; Sód: 647.56 mg;		
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane 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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Marchewka kostka gotowana z dod. oliwy 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 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> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2221.81 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 65.86 g; Węglowodny przyswajalne: 278.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.06 g; suma cukrów prostych: 60.01 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Sód: 632.70 mg;		
<b>wtorek 2025-02-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki owsiane 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> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka pieczony 120g 220 g , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 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 owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2044.32 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 50.53 g; Węglowodny przyswajalne: 259.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.01 g; suma cukrów prostych: 48.01 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; Sód: 783.20 mg;		
<b>środa 2025-02-19</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 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> ), Roszponka 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 wieprzowy 200 g ( <b>BIA, GLU, 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> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</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> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2041.21 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 51.02 g; Węglowodny przyswajalne: 288.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.42 g; suma cukrów prostych: 61.46 g; Sól: 7.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Sód: 895.27 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-02-19</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 miękka 1szt. 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> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz wieprzowy 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> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2097.17 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 51.23 g; Węglowodny przyswajalne: 312.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.90 g; suma cukrów prostych: 82.43 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; Sód: 569.88 mg;		
<b>środa 2025-02-19</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 miękka 1szt. 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> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2294.47 kcal; Białko ogółem: 140.24 g; Tłuszcz: 57.11 g; Węglowodny przyswajalne: 294.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.28 g; suma cukrów prostych: 68.76 g; Sól: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; Sód: 708.48 mg;		
<b>środa 2025-02-19</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> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>BIA, GLU, 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> Pestki dyni 30 g , 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> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2491.88 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 91.91 g; Węglowodny przyswajalne: 286.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.73 g; suma cukrów prostych: 66.24 g; Sól: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; Sód: 974.15 mg;		
<b>środa 2025-02-19</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> ), Roszponka 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> ), Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, 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> 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 , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2455.27 kcal; Białko ogółem: 133.60 g; Tłuszcz: 71.00 g; Węglowodny przyswajalne: 301.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.11 g; suma cukrów prostych: 59.02 g; Sól: 9.20 g; Błonnik pokarmowy: 35.79 g; Sód: 1388.63 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-02-19</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz wieprzowy 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 miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2085.72 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 52.11 g; Węglowodny przyswajalne: 304.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.54 g; suma cukrów prostych: 68.39 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; Sód: 511.58 mg;		
<b>środa 2025-02-19</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> ), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>BIA, GLU, 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> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Pestki dyni 30 g ,	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> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2529.43 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 95.07 g; Węglowodny przyswajalne: 285.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.25 g; suma cukrów prostych: 62.62 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 43.84 g; Sód: 883.35 mg;		
<b>środa 2025-02-19</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> ), Maselko 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> ), Roszponka 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> ), Gulasz wieprzowy 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 , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2376.92 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 86.90 g; Węglowodny przyswajalne: 298.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; suma cukrów prostych: 48.94 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sód: 513.58 mg;		
<b>środa 2025-02-19</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, 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> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>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 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]: 2151.94 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 67.56 g; Węglowodny przyswajalne: 260.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.41 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Sól: 8.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; Sód: 429.87 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-20</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 miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 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> ), 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> 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 z indykiem (GIŻ) 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2514.82 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 103.10 g; Węglowodny przyswajalne: 266.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; suma cukrów prostych: 61.49 g; Sól: 8.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sód: 847.88 mg;		
<b>czwartek 2025-02-20</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 miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 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> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa z indykiem (GIŻ) 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Wafle ryżowe 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2067.37 kcal; Białko ogółem: 133.76 g; Tłuszcz: 44.00 g; Węglowodny przyswajalne: 269.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.46 g; suma cukrów prostych: 52.36 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; Sód: 734.60 mg;		
<b>czwartek 2025-02-20</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 miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 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>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa z indykiem (GIŻ) 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2123.82 kcal; Białko ogółem: 163.83 g; Tłuszcz: 48.41 g; Węglowodny przyswajalne: 244.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; suma cukrów prostych: 50.33 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sód: 820.94 mg;		
<b>czwartek 2025-02-20</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, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), Pomarańcza 150 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> ), 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> 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 z indykiem (GIŻ) 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2547.91 kcal; Białko ogółem: 135.71 g; Tłuszcz: 98.31 g; Węglowodny przyswajalne: 261.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.53 g; suma cukrów prostych: 58.73 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; Sód: 438.32 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Plátky jęczmieńne 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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 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> ), 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> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2197.34 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 71.59 g; Węglowodny przyswajalne: 258.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.21 g; suma cukrów prostych: 53.55 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; Sód: 729.68 mg;		
<b>czwartek 2025-02-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Plátky jęczmieńne 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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 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> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, 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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa z indykiem (GiŻ) 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1903.27 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 43.87 g; Węglowodny przyswajalne: 245.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.59 g; suma cukrów prostych: 45.78 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Sód: 738.89 mg;		
<b>czwartek 2025-02-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), Pomarańcza 150 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> ), 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> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa z indykiem (GiŻ) 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2609.99 kcal; Białko ogółem: 136.08 g; Tłuszcz: 101.62 g; Węglowodny przyswajalne: 269.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.44 g; suma cukrów prostych: 53.91 g; Sól: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 37.01 g; Sód: 450.22 mg;		
<b>czwartek 2025-02-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Plátky jęczmieńne 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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 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> ), Kapusta czerwoną gotowaną 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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 , 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> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2427.12 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodny przyswajalne: 271.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.26 g; suma cukrów prostych: 63.20 g; Sól: 7.93 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g; Sód: 847.88 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-20</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> ), 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> Skyr 150 g ( <b>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> ), Kielbasa szynkowa z indykiem (GiZ) 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2000.60 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 61.91 g; Węglowodny przyswajalne: 230.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.97 g; suma cukrów prostych: 58.07 g; Sól: 8.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sód: 1802.67 mg;		
<b>piątek 2025-02-21</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, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 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 pekińskiej 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]: 2030.26 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 53.24 g; Węglowodny przyswajalne: 257.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.77 g; suma cukrów prostych: 51.01 g; Sól: 4.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; Sód: 572.85 mg;		
<b>piątek 2025-02-21</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 miękka1szt. 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> Jabłko 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 miękka1szt 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]: 2066.17 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 54.33 g; Węglowodny przyswajalne: 265.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24 g; suma cukrów prostych: 64.51 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Sód: 620.58 mg;		
<b>piątek 2025-02-21</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA 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 miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 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 pekińskiej 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 miękka1szt 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]: 2317.76 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 69.31 g; Węglowodny przyswajalne: 262.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.49 g; suma cukrów prostych: 56.39 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 700.84 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-02-21</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, 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> Jabłko 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 pekińskiej 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]: 2167.80 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 72.98 g; Węglowodny przyswajalne: 240.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.87 g; suma cukrów prostych: 52.27 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.04 g; Sód: 465.69 mg;		
<b>piątek 2025-02-21</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Zacierka na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</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> Jabłko 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]: 2034.21 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 62.71 g; Węglowodny przyswajalne: 272.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.52 g; suma cukrów prostych: 62.98 g; Sól: 4.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Sód: 519.71 mg;		
<b>piątek 2025-02-21</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 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 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]: 2090.17 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 57.33 g; Węglowodny przyswajalne: 268.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.19 g; suma cukrów prostych: 68.26 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Sód: 620.58 mg;		
<b>piątek 2025-02-21</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 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 pekińskiej 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 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]: 2344.20 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 84.47 g; Węglowodny przyswajalne: 250.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.38 g; suma cukrów prostych: 59.36 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 39.05 g; Sód: 1040.29 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 2025-02-21</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</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 , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Tuńczyk 60 g , Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 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> 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]: 2067.77 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 53.07 g; Węglowodny przyswajalne: 260.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.52 g; suma cukrów prostych: 55.29 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.69 g; Sód: 932.58 mg;		
<b>piątek 2025-02-21</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>Podwieczorek:</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> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2104.26 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 56.88 g; Węglowodny przyswajalne: 273.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.02 g; suma cukrów prostych: 63.53 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sód: 980.19 mg;		
<b>sobota 2025-02-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki 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> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza bulgur 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]: 2301.11 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 76.65 g; Węglowodny przyswajalne: 306.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.56 g; suma cukrów prostych: 61.15 g; Sól: 8.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; Sód: 1202.13 mg;		
<b>sobota 2025-02-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki 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 natką pietruszki 100 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 ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jęczm. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), 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]: 2091.23 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 59.97 g; Węglowodny przyswajalne: 270.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; suma cukrów prostych: 51.96 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sód: 665.33 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-02-22</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> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perlowa 200 g ( <b>GLU</b> ), 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> Galaretka 200 g ,	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]: 2445.20 kcal; Białko ogółem: 134.39 g; Tłuszcz: 79.80 g; Węglowodny przyswajalne: 282.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.76 g; suma cukrów prostych: 62.03 g; Sól: 8.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Sód: 682.75 mg;		
<b>sobota 2025-02-22</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> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza bulgur 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> 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 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]: 2371.23 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 86.52 g; Węglowodny przyswajalne: 280.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.20 g; suma cukrów prostych: 53.81 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Sód: 1186.12 mg;		
<b>sobota 2025-02-22</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> Banan 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perlowa 200 g ( <b>GLU</b> ), 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> Skyr 150 g ( <b>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> ), 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]: 2381.86 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węglowodny przyswajalne: 285.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.84 g; suma cukrów prostych: 67.42 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; Sód: 590.18 mg;		
<b>sobota 2025-02-22</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> Banan 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perlowa 200 g ( <b>GLU</b> ), 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> 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> ), 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]: 2085.02 kcal; Białko ogółem: 133.70 g; Tłuszcz: 43.65 g; Węglowodny przyswajalne: 276.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.32 g; suma cukrów prostych: 64.45 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; Sód: 592.33 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-02-22</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> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza bulgur 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> 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 , 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]: 2213.27 kcal; Białko ogółem: 151.53 g; Tłuszcz: 53.74 g; Węglowodny przyswajalne: 273.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.95 g; suma cukrów prostych: 55.85 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sód: 592.31 mg;		
<b>sobota 2025-02-22</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki 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> Banan 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perlowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	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]: 2102.31 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 49.33 g; Węglowodny przyswajalne: 303.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.59 g; suma cukrów prostych: 74.00 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 43.51 g; Sód: 890.73 mg;		
<b>sobota 2025-02-22</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
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 100 g ( <b>JAJ</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1991.88 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 51.76 g; Węglowodny przyswajalne: 253.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.97 g; suma cukrów prostych: 55.94 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Sód: 308.14 mg;		
<b>niedziela 2025-02-23</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 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> Jogurt naturalny calpro 175 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> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2262.40 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 65.46 g; Węglowodny przyswajalne: 285.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.14 g; suma cukrów prostych: 63.84 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Sód: 1032.77 mg;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-23</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Szyнка Jana 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <i>SOJ, GOR, SEZ</i> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), 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 ( <i>BIA, MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Jajo 1 szt ( <i>JAJ</i> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2230.64 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 64.81 g; Węglowodny przyswajalne: 278.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.38 g; suma cukrów prostych: 63.83 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sód: 776.62 mg;		
<b>niedziela 2025-02-23</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Szyнка Jana 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <i>SOJ, GOR, SEZ</i> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Filet drobiowy w sosie ziołowym 240g/100ml 1 Por ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), 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 ( <i>BIA, MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Jajo 1 szt ( <i>JAJ</i> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2360.24 kcal; Białko ogółem: 162.66 g; Tłuszcz: 60.57 g; Węglowodny przyswajalne: 278.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.35 g; suma cukrów prostych: 63.74 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sód: 852.07 mg;		
<b>niedziela 2025-02-23</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 250 ml ( <i>BIA, MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Szyнка Jana 40 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <i>SOJ, GOR, SEZ</i> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 100 g , Orzechy włoskie 20 g ( <i>ORZ</i> ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <i>BIA, MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Jajo 1 szt ( <i>JAJ</i> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2391.24 kcal; Białko ogółem: 131.48 g; Tłuszcz: 82.28 g; Węglowodny przyswajalne: 267.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.58 g; suma cukrów prostych: 64.54 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; Sód: 1097.38 mg;		
<b>niedziela 2025-02-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Bułka grahamka 50 g ( <i>GLU</i> ), Masełko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <i>MLE</i> ), Szyнка Jana 40 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Jajo 1 szt ( <i>JAJ</i> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2409.89 kcal; Białko ogółem: 126.12 g; Tłuszcz: 78.72 g; Węglowodny przyswajalne: 284.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.64 g; suma cukrów prostych: 52.49 g; Sól: 7.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Sód: 1576.43 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2155.14 kcal; Białko ogółem: 121.59 g; Tłuszcz: 55.18 g; Węglowodny przyswajalne: 278.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.12 g; suma cukrów prostych: 63.98 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; Sód: 776.17 mg;		
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 , Szynka 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> ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 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> 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 owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2478.94 kcal; Białko ogółem: 139.64 g; Tłuszcz: 84.05 g; Węglowodny przyswajalne: 273.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.20 g; suma cukrów prostych: 68.29 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Sód: 1110.13 mg;		
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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> 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> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2417.34 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 83.87 g; Węglowodny przyswajalne: 282.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.18 g; suma cukrów prostych: 62.85 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sód: 788.52 mg;		
<b>niedziela 2025-02-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 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 ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	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 owocowo-ryżowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2115.80 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 58.90 g; Węglowodny przyswajalne: 259.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49 g; suma cukrów prostych: 56.96 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 699.12 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-24</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 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 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , 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 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> ), 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]: 2688.08 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 114.76 g; Węglowodny przyswajalne: 283.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.70 g; suma cukrów prostych: 55.59 g; Sól: 11.68 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; Sód: 2143.53 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-24</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</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]: 2223.88 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 69.39 g; Węglowodny przyswajalne: 262.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66 g; suma cukrów prostych: 56.90 g; Sól: 8.31 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; Sód: 1266.58 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-24</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</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]: 2283.38 kcal; Białko ogółem: 134.93 g; Tłuszcz: 70.49 g; Węglowodny przyswajalne: 262.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.01 g; suma cukrów prostych: 56.90 g; Sól: 9.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; Sód: 1266.58 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-24</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 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 , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , 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> Pestki słonecznika 30 g , 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]: 2913.27 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 142.83 g; Węglowodny przyswajalne: 267.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.20 g; suma cukrów prostych: 49.47 g; Sól: 11.29 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; Sód: 1950.45 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-24</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , 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 pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</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]: 2459.46 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 89.92 g; Węglowodny przyswajalne: 273.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32 g; suma cukrów prostych: 59.64 g; Sól: 9.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; Sód: 2181.72 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-24</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , 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> Mandarynki 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</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]: 2247.88 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 72.39 g; Węglowodny przyswajalne: 265.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.61 g; suma cukrów prostych: 60.65 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; Sód: 1266.58 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</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 , Pestki słonecznika 30 g ,	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]: 2526.87 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 99.48 g; Węglowodny przyswajalne: 261.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.23 g; suma cukrów prostych: 60.23 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; Sód: 1087.70 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</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]: 2595.58 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 102.35 g; Węglowodny przyswajalne: 310.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.87 g; suma cukrów prostych: 66.65 g; Sól: 9.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.28 g; Sód: 660.73 mg;		
<b>poniedziałek 2025-02-24</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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]: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 61.49 g; Węglowodny przyswajalne: 298.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.39 g; suma cukrów prostych: 54.75 g; Sól: 8.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Sód: 1521.25 mg;		
<b>wtorek 2025-02-25</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</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> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o. Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</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 , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastela z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2232.04 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 77.82 g; Węglowodny przyswajalne: 282.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.18 g; suma cukrów prostych: 64.08 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sód: 941.31 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>wtorek 2025-02-25</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna na mleku . 400 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> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 90 g ( <b>SEL, GOR</b> ) , Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ) , Marchewki mini-kolacja 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1877.38 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 38.31 g; Węglowodny przyswajalne: 270.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.92 g; suma cukrów prostych: 59.48 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; Sód: 572.61 mg;		
<b>wtorek 2025-02-25</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 miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 90 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Ziemniaki 200 g , Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2140.86 kcal; Białko ogółem: 154.99 g; Tłuszcz: 43.82 g; Węglowodny przyswajalne: 270.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.18 g; suma cukrów prostych: 62.65 g; Sól: 9.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; Sód: 621.08 mg;		
<b>wtorek 2025-02-25</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 miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 90 g ( <b>SEL, GOR</b> ) , Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1965.98 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 48.79 g; Węglowodny przyswajalne: 253.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.19 g; suma cukrów prostych: 57.68 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sód: 430.36 mg;		
<b>wtorek 2025-02-25</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> ), Maselko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU,</b> <b>GOR, SEZ, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</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> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB,</b> <b>SOJ, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2617.34 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 111.20 g; Węglowodny przyswajalne: 298.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.86 g; suma cukrów prostych: 61.81 g; Sól: 7.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; Sód: 387.68 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-02-25</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 , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 90 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1903.56 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 39.56 g; Węglowodny przyswajalne: 278.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.95 g; suma cukrów prostych: 60.56 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; Sód: 562.18 mg;		
<b>wtorek 2025-02-25</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 90 g ( <b>SEL, GOR</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 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2634.28 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 113.69 g; Węglowodny przyswajalne: 262.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.59 g; suma cukrów prostych: 63.60 g; Sól: 7.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Sód: 1404.11 mg;		
<b>wtorek 2025-02-25</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> ), Rama 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</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> 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 , Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2164.67 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 63.54 g; Węglowodny przyswajalne: 284.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.31 g; suma cukrów prostych: 57.80 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Sód: 1421.32 mg;		
<b>wtorek 2025-02-25</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna 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> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>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>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grycikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2097.97 kcal; Białko ogółem: 128.19 g; Tłuszcz: 51.46 g; Węglowodny przyswajalne: 267.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.61 g; suma cukrów prostych: 52.43 g; Sól: 7.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Sód: 663.20 mg;		

Dietetyk