

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.58 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 65.43 g; Węglowodny przyswajalne: 306.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.44 g; suma cukrów prostych: 59.19 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Sód: 565.50 mg;		
czwartek 2025-02-06 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.39 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 58.22 g; Węglowodny przyswajalne: 294.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.32 g; suma cukrów prostych: 68.40 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Sód: 753.63 mg;		
czwartek 2025-02-06 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.39 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 60.35 g; Węglowodny przyswajalne: 294.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.13 g; suma cukrów prostych: 68.40 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Sód: 811.23 mg;		
czwartek 2025-02-06 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2491.72 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 85.88 g; Węglowodny przyswajalne: 289.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.11 g; suma cukrów prostych: 59.16 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.58 g; Sód: 652.44 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2685.66 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 89.73 g; Węglowodny przyswajalne: 331.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.14 g; suma cukrów prostych: 71.46 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Sód: 673.46 mg;		
czwartek 2025-02-06 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jęczm. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.39 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 64.65 g; Węglowodny przyswajalne: 310.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.27 g; suma cukrów prostych: 83.84 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; Sód: 854.24 mg;		
czwartek 2025-02-06 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3017.87 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 135.76 g; Węglowodny przyswajalne: 305.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.59 g; suma cukrów prostych: 59.13 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; Sód: 653.34 mg;		
czwartek 2025-02-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa zielona z ziołami i oliwą z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2427.48 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 72.74 g; Węglowodny przyswajalne: 312.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.48 g; suma cukrów prostych: 63.76 g; Sól: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; Sód: 746.90 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 100 g , Filet z indyka 150g 220 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.42 kcal; Białko ogółem: 149.57 g; Tłuszcz: 48.35 g; Węglowodny przyswajalne: 262.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.51 g; suma cukrów prostych: 60.04 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.86 g; Sód: 588.04 mg;		
piątek 2025-02-07 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1 szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.57 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 69.27 g; Węglowodny przyswajalne: 287.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.79 g; suma cukrów prostych: 61.44 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Sód: 734.13 mg;		
piątek 2025-02-07 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1 szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1 szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.77 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 51.29 g; Węglowodny przyswajalne: 274.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.77 g; suma cukrów prostych: 66.62 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Sód: 710.21 mg;		
piątek 2025-02-07 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1 szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1 szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2257.15 kcal; Białko ogółem: 137.28 g; Tłuszcz: 58.41 g; Węglowodny przyswajalne: 276.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.33 g; suma cukrów prostych: 70.57 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; Sód: 693.98 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Pestki dyni 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2319.57 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 76.26 g; Węglowodny przyswajalne: 259.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.05 g; suma cukrów prostych: 61.74 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; Sód: 667.60 mg;		
piątek 2025-02-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2393.88 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 85.03 g; Węglowodny przyswajalne: 292.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.38 g; suma cukrów prostych: 65.93 g; Sól: 6.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sód: 1353.42 mg;		
piątek 2025-02-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1979.41 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 51.82 g; Węglowodny przyswajalne: 251.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.87 g; suma cukrów prostych: 61.38 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sód: 599.77 mg;		
piątek 2025-02-07		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.58 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 73.82 g; Węglowodny przyswajalne: 255.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.65 g; suma cukrów prostych: 52.94 g; Sól: 8.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; Sód: 1606.90 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z rama 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.33 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 78.33 g; Węglowodny przyswajalne: 284.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.39 g; suma cukrów prostych: 54.48 g; Sól: 9.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sód: 1419.53 mg;		
piątek 2025-02-07		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa z zacierką 300 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1995.52 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 44.79 g; Węglowodny przyswajalne: 266.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.12 g; suma cukrów prostych: 84.58 g; Sól: 9.86 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Sód: 1072.77 mg;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.94 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 69.04 g; Węglowodny przyswajalne: 303.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.76 g; suma cukrów prostych: 63.21 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; Sód: 451.90 mg;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.89 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 70.83 g; Węglowodny przyswajalne: 301.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.94 g; suma cukrów prostych: 62.50 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sód: 442.90 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2384.17 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 72.17 g; Węglowodny przyswajalne: 301.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.23 g; suma cukrów prostych: 62.50 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; Sód: 488.98 mg;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pestki dyni 30 g , Melon 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2559.86 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 94.10 g; Węglowodny przyswajalne: 293.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.65 g; suma cukrów prostych: 61.78 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; Sód: 379.09 mg;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.59 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 59.62 g; Węglowodny przyswajalne: 306.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.57 g; suma cukrów prostych: 55.86 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; Sód: 593.80 mg;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.08 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz: 82.06 g; Węglowodny przyswajalne: 262.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.49 g; suma cukrów prostych: 62.32 g; Sól: 5.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; Sód: 649.75 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 15 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2507.20 kcal; Białko ogółem: 138.38 g; Tłuszcz: 97.77 g; Węglowodny przyswajalne: 254.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.64 g; suma cukrów prostych: 60.44 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Sód: 823.34 mg;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasztet 50 g (BIA, GLU, JAJ, MLE, GOR), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.23 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 88.92 g; Węglowodny przyswajalne: 266.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.24 g; suma cukrów prostych: 60.15 g; Sól: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sód: 1709.45 mg;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), 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 , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1985.37 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 50.28 g; Węglowodny przyswajalne: 261.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.22 g; suma cukrów prostych: 57.15 g; Sól: 4.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; Sód: 276.25 mg;		
niedziela 2025-02-09		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.40 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 51.43 g; Węglowodny przyswajalne: 279.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.94 g; suma cukrów prostych: 64.30 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; Sód: 798.36 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2094.71 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 48.80 g; Węglowodny przyswajalne: 279.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.34 g; suma cukrów prostych: 57.32 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Sód: 814.47 mg;		
niedziela 2025-02-09 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 80 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2161.56 kcal; Białko ogółem: 126.80 g; Tłuszcz: 50.68 g; Węglowodny przyswajalne: 283.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.92 g; suma cukrów prostych: 61.44 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sód: 874.47 mg;		
niedziela 2025-02-09 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.84 kcal; Białko ogółem: 134.28 g; Tłuszcz: 74.10 g; Węglowodny przyswajalne: 264.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.25 g; suma cukrów prostych: 57.88 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Sód: 1082.03 mg;		
niedziela 2025-02-09 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.40 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 50.13 g; Węglowodny przyswajalne: 275.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.50 g; suma cukrów prostych: 58.07 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; Sód: 1017.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.91 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 48.75 g; Węglowodny przyswajalne: 286.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; suma cukrów prostych: 53.38 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Sód: 812.02 mg;		
niedziela 2025-02-09 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.64 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 71.94 g; Węglowodny przyswajalne: 266.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.35 g; suma cukrów prostych: 57.14 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; Sód: 471.23 mg;		
niedziela 2025-02-09 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 30 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2798.64 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 123.99 g; Węglowodny przyswajalne: 299.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.71 g; suma cukrów prostych: 56.77 g; Sól: 9.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; Sód: 1189.02 mg;		
niedziela 2025-02-09 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka pieczony 120g 220 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1896.95 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 42.65 g; Węglowodny przyswajalne: 245.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.62 g; suma cukrów prostych: 47.85 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.11 g; Sód: 808.13 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-10		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.43 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 64.50 g; Węglowodny przyswajalne: 305.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.37 g; suma cukrów prostych: 68.64 g; Sól: 8.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; Sód: 1111.62 mg;		
poniedziałek 2025-02-10		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.82 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 57.21 g; Węglowodny przyswajalne: 304.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49 g; suma cukrów prostych: 69.65 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; Sód: 579.24 mg;		
poniedziałek 2025-02-10		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.54 kcal; Białko ogółem: 133.90 g; Tłuszcz: 76.70 g; Węglowodny przyswajalne: 295.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.61 g; suma cukrów prostych: 71.92 g; Sól: 9.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; Sód: 635.72 mg;		
poniedziałek 2025-02-10		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2365.76 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 93.27 g; Węglowodny przyswajalne: 276.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.08 g; suma cukrów prostych: 55.89 g; Sól: 8.60 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; Sód: 1096.90 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2294.03 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 69.48 g; Węglowodny przyswajalne: 312.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.24 g; suma cukrów prostych: 68.85 g; Sól: 10.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Sód: 2054.02 mg;		
poniedziałek 2025-02-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 50 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1985.23 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 35.56 g; Węglowodny przyswajalne: 300.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.72 g; suma cukrów prostych: 71.39 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.78 g; Sód: 470.59 mg;		
poniedziałek 2025-02-10		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.66 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 76.25 g; Węglowodny przyswajalne: 277.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.25 g; suma cukrów prostych: 58.89 g; Sól: 11.37 g; Błonnik pokarmowy: 39.92 g; Sód: 2134.00 mg;		
poniedziałek 2025-02-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2212.23 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 54.30 g; Węglowodny przyswajalne: 297.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.02 g; suma cukrów prostych: 77.63 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; Sód: 1294.34 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-10		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 1 Por , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.53 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 68.04 g; Węglowodny przyswajalne: 267.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.48 g; suma cukrów prostych: 64.14 g; Sól: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sód: 948.73 mg;		
wtorek 2025-02-11		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2084.24 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 47.33 g; Węglowodny przyswajalne: 280.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.65 g; suma cukrów prostych: 59.28 g; Sól: 8.27 g; Błonnik pokarmowy: 29.25 g; Sód: 1573.85 mg;		
wtorek 2025-02-11		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.18 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 41.16 g; Węglowodny przyswajalne: 282.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.51 g; suma cukrów prostych: 50.94 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sód: 895.56 mg;		
wtorek 2025-02-11		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2183.61 kcal; Białko ogółem: 137.79 g; Tłuszcz: 48.02 g; Węglowodny przyswajalne: 284.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.22 g; suma cukrów prostych: 52.22 g; Sól: 9.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; Sód: 911.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-11		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Pestki słonecznika 30 g , Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.26 kcal; Białko ogółem: 128.38 g; Tłuszcz: 70.69 g; Węglowodny przyswajalne: 263.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.35 g; suma cukrów prostych: 58.03 g; Sól: 8.42 g; Błonnik pokarmowy: 34.90 g; Sód: 1594.31 mg;		
wtorek 2025-02-11		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2550.83 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 103.89 g; Węglowodny przyswajalne: 269.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.78 g; suma cukrów prostych: 55.83 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Sód: 1229.84 mg;		
wtorek 2025-02-11		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2087.08 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 44.94 g; Węglowodny przyswajalne: 285.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.79 g; suma cukrów prostych: 53.96 g; Sól: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Sód: 1441.45 mg;		
wtorek 2025-02-11		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2566.46 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 105.83 g; Węglowodny przyswajalne: 260.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.11 g; suma cukrów prostych: 56.33 g; Sól: 10.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sód: 1419.00 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-11 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
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>), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ser żółty 40 g (<i>BIA</i>), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (<i>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.47 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 73.47 g; Węglowodny przyswajalne: 276.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; suma cukrów prostych: 54.62 g; Sól: 8.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; Sód: 1147.44 mg;		
wtorek 2025-02-11 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
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 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Twaróg 100 g (<i>BIA</i>), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (<i>BIA, MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o. Grzegorza 100 g (<i>JAJ</i>), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2120.38 kcal; Białko ogółem: 126.28 g; Tłuszcz: 51.75 g; Węglowodny przyswajalne: 275.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Sól: 8.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; Sód: 1228.21 mg;		
środa 2025-02-12 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU</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 miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (<i>SOJ, GOR, SEZ</i>), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (<i>SEL</i>), Kalafior gotowany z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: 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>), Kielbasa szynkowa z indykiem (GIŻ) 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</i>), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2255.79 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 94.26 g; Węglowodny przyswajalne: 236.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.13 g; suma cukrów prostych: 58.26 g; Sól: 8.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; Sód: 882.16 mg;		
środa 2025-02-12 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU</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 miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (<i>SOJ, GOR, SEZ</i>), Szynka Jana 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (<i>SEL</i>), Buraczki 150 g (<i>SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (<i>BIA, MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta rybna 80 g (<i>RYB, SEL</i>), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.81 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 68.33 g; Węglowodny przyswajalne: 246.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.31 g; suma cukrów prostych: 65.25 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sód: 959.56 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-12		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Platki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.65 kcal; Białko ogółem: 130.12 g; Tłuszcz: 68.46 g; Węglowodny przyswajalne: 245.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.51 g; suma cukrów prostych: 65.52 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Sód: 995.13 mg;		
środa 2025-02-12		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Kalafior gotowany z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa z indykiem (GIŻ) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2687.89 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 121.77 g; Węglowodny przyswajalne: 255.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.39 g; suma cukrów prostych: 56.59 g; Sól: 8.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Sód: 762.54 mg;		
środa 2025-02-12		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa z indykiem (GIŻ) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.80 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodny przyswajalne: 265.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.19 g; suma cukrów prostych: 51.00 g; Sól: 8.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; Sód: 788.92 mg;		
środa 2025-02-12		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Platki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2239.33 kcal; Białko ogółem: 124.87 g; Tłuszcz: 82.45 g; Węglowodny przyswajalne: 235.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.62 g; suma cukrów prostych: 63.66 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sód: 1106.75 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-12 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Kalafior gotowany z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2586.09 kcal; Białko ogółem: 140.03 g; Tłuszcz: 110.62 g; Węglowodny przyswajalne: 245.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.41 g; suma cukrów prostych: 51.29 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Sód: 947.54 mg;		
środa 2025-02-12 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Kalafior gotowany z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2438.04 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 107.22 g; Węglowodny przyswajalne: 235.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.68 g; suma cukrów prostych: 58.49 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sód: 1103.63 mg;		
środa 2025-02-12 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Sok wielowarzywny 300 g (SEL), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 1 Por , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2097.68 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 68.39 g; Węglowodny przyswajalne: 233.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.74 g; suma cukrów prostych: 65.77 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 1564.39 mg;		
czwartek 2025-02-13 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyńkowa z filetem (GIŻ) 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.35 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 74.42 g; Węglowodny przyswajalne: 278.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.97 g; suma cukrów prostych: 51.15 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; Sód: 987.81 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-13 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynkowa z filetem (GIŻ) 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1996.93 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 43.62 g; Węglowodny przyswajalne: 273.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.90 g; suma cukrów prostych: 52.69 g; Sól: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; Sód: 531.53 mg;		
czwartek 2025-02-13 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab gotowany 150 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynkowa z filetem (GIŻ) 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2095.31 kcal; Białko ogółem: 135.39 g; Tłuszcz: 48.11 g; Węglowodny przyswajalne: 266.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24 g; suma cukrów prostych: 52.92 g; Sól: 8.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 955.16 mg;		
czwartek 2025-02-13 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynkowa z filetem (GIŻ) 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2551.90 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 107.98 g; Węglowodny przyswajalne: 252.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; suma cukrów prostych: 58.29 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; Sód: 940.14 mg;		
czwartek 2025-02-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękką 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.33 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 55.84 g; Węglowodny przyswajalne: 281.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.49 g; suma cukrów prostych: 63.29 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; Sód: 871.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-13 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.93 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 40.46 g; Węglowodny przyswajalne: 287.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.30 g; suma cukrów prostych: 68.95 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; Sód: 584.73 mg;		
czwartek 2025-02-13 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.90 kcal; Białko ogółem: 140.26 g; Tłuszcz: 79.77 g; Węglowodny przyswajalne: 266.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.95 g; suma cukrów prostych: 67.10 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 37.89 g; Sód: 941.14 mg;		
czwartek 2025-02-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2234.91 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 70.77 g; Węglowodny przyswajalne: 279.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.07 g; suma cukrów prostych: 57.12 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Sód: 899.80 mg;		
czwartek 2025-02-13 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 100 g , Masło ekstra 15 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2017.85 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 55.68 g; Węglowodny przyswajalne: 247.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; suma cukrów prostych: 45.21 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g; Sód: 308.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-14		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR, ZIA, ŁUB), Ryz paraboliczny 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2605.59 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 81.66 g; Węglowodny przyswajalne: 321.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.78 g; suma cukrów prostych: 57.50 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Sód: 1224.33 mg;		
piątek 2025-02-14		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryz paraboliczny 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2234.43 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 55.68 g; Węglowodny przyswajalne: 300.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.12 g; suma cukrów prostych: 58.65 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; Sód: 744.15 mg;		
piątek 2025-02-14		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryz paraboliczny 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 240 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2406.27 kcal; Białko ogółem: 171.52 g; Tłuszcz: 56.11 g; Węglowodny przyswajalne: 292.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.30 g; suma cukrów prostych: 54.91 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sód: 878.65 mg;		
piątek 2025-02-14		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (ORZ), Mandarynki 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryz brązowy 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2611.90 kcal; Białko ogółem: 140.98 g; Tłuszcz: 94.29 g; Węglowodny przyswajalne: 286.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.36 g; suma cukrów prostych: 55.23 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; Sód: 679.83 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-14		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1 szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.13 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 55.94 g; Węglowodny przyswajalne: 274.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.66 g; suma cukrów prostych: 53.61 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sód: 828.92 mg;		
sobota 2025-02-15		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.96 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 53.71 g; Węglowodny przyswajalne: 290.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.70 g; suma cukrów prostych: 61.12 g; Sól: 9.03 g; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; Sód: 772.72 mg;		
sobota 2025-02-15		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Brokuły gotowane 150 g , Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.26 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 52.80 g; Węglowodny przyswajalne: 297.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.31 g; suma cukrów prostych: 73.88 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; Sód: 561.86 mg;		
sobota 2025-02-15		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.62 kcal; Białko ogółem: 136.25 g; Tłuszcz: 56.74 g; Węglowodny przyswajalne: 293.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.79 g; suma cukrów prostych: 65.14 g; Sól: 10.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Sód: 751.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-15		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.10 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 87.04 g; Węglowodny przyswajalne: 275.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; suma cukrów prostych: 60.55 g; Sól: 9.04 g; Błonnik pokarmowy: 38.16 g; Sód: 696.12 mg;		
sobota 2025-02-15		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2681.95 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 99.62 g; Węglowodny przyswajalne: 313.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.71 g; suma cukrów prostych: 71.34 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; Sód: 1172.31 mg;		
sobota 2025-02-15		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Herbata bez cukru. 250 ml , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1977.27 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 46.47 g; Węglowodny przyswajalne: 285.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.60 g; suma cukrów prostych: 57.65 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Sód: 565.57 mg;		
sobota 2025-02-15		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Masełko 1szt 1 szt , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2167.66 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 65.51 g; Węglowodny przyswajalne: 274.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.56 g; suma cukrów prostych: 57.33 g; Sól: 8.00 g; Błonnik pokarmowy: 38.14 g; Sód: 751.47 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-15		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2481.68 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 85.84 g; Węglowodny przyswajalne: 299.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; suma cukrów prostych: 55.67 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sód: 964.87 mg;		
sobota 2025-02-15		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2044.74 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 41.59 g; Węglowodny przyswajalne: 287.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.51 g; suma cukrów prostych: 67.23 g; Sól: 9.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Sód: 238.60 mg;		

Dietetyk

.....