

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18		
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, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.74 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 76.74 g; Węglowodny przyswajalne: 271.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.74 g; suma cukrów prostych: 60.78 g; Sól: 7.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; Sód: 1066.96 mg;		
wtorek 2025-03-18		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	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]: 1966.29 kcal; Białko ogółem: 122.07 g; Tłuszcz: 41.16 g; Węglowodny przyswajalne: 267.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.47 g; suma cukrów prostych: 56.23 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sód: 627.23 mg;		
wtorek 2025-03-18		
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), Twaróg 100 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Dorsz z pieca koperkiem 240 g (SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (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]: 2226.31 kcal; Białko ogółem: 174.17 g; Tłuszcz: 45.95 g; Węglowodny przyswajalne: 268.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.43 g; suma cukrów prostych: 59.41 g; Sól: 9.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; Sód: 752.60 mg;		
wtorek 2025-03-18		
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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: 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), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2054.89 kcal; Białko ogółem: 137.43 g; Tłuszcz: 51.64 g; Węglowodny przyswajalne: 250.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.74 g; suma cukrów prostych: 54.43 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Sód: 484.98 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18		
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 , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), 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), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2592.34 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 111.00 g; Węglowodny przyswajalne: 293.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.84 g; suma cukrów prostych: 56.96 g; Sól: 7.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; Sód: 386.68 mg;		
wtorek 2025-03-18		
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 , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Twaróg 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.07 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 46.17 g; Węglowodny przyswajalne: 292.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.20 g; suma cukrów prostych: 58.74 g; Sól: 5.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; Sód: 545.17 mg;		
wtorek 2025-03-18		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 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 , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (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 calpro 175 g (BIA, MLE),	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), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2646.49 kcal; Białko ogółem: 131.32 g; Tłuszcz: 113.82 g; Węglowodny przyswajalne: 257.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.62 g; suma cukrów prostych: 58.76 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Sód: 1436.73 mg;		
wtorek 2025-03-18		
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), Rama 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Twaróg 50 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (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 zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.67 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 63.34 g; Węglowodny przyswajalne: 279.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.29 g; suma cukrów prostych: 52.95 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Sód: 1420.32 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 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]: 2137.47 kcal; Białko ogółem: 132.44 g; Tłuszcz: 46.46 g; Węglowodny przyswajalne: 284.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.36 g; suma cukrów prostych: 69.18 g; Sól: 7.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Sód: 963.20 mg;		
środa 2025-03-19 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmieniane 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), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet mielony pieczony 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Surówka z kapusty kiszzonej 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),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Rozszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2572.38 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 109.66 g; Węglowodny przyswajalne: 278.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.41 g; suma cukrów prostych: 52.87 g; Sól: 10.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Sód: 1276.10 mg;		
środa 2025-03-19 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmieniane 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), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (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 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), Rozszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.33 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 53.30 g; Węglowodny przyswajalne: 266.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.53 g; suma cukrów prostych: 65.11 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; Sód: 861.73 mg;		
środa 2025-03-19 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmieniane 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), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (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 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), Rozszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2306.63 kcal; Białko ogółem: 156.42 g; Tłuszcz: 58.32 g; Węglowodny przyswajalne: 271.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.90 g; suma cukrów prostych: 69.46 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; Sód: 920.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19		
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), 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 , 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: 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), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2504.37 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 101.16 g; Węglowodny przyswajalne: 259.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.94 g; suma cukrów prostych: 55.47 g; Sól: 9.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sód: 1203.75 mg;		
środa 2025-03-19		
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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlec mielony pieczony 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2510.34 kcal; Białko ogółem: 127.99 g; Tłuszcz: 88.53 g; Węglowodny przyswajalne: 282.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.74 g; suma cukrów prostych: 57.46 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; Sód: 901.91 mg;		
środa 2025-03-19		
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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlec mielony pieczony 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2441.94 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 86.91 g; Węglowodny przyswajalne: 282.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.71 g; suma cukrów prostych: 58.53 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sód: 900.41 mg;		
środa 2025-03-19		
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 , Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), 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 , Kotlec mielony pieczony 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Surówka z młodej kapusty białej 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), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2765.98 kcal; Białko ogółem: 129.93 g; Tłuszcz: 114.60 g; Węglowodny przyswajalne: 287.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.25 g; suma cukrów prostych: 64.90 g; Sól: 8.27 g; Błonnik pokarmowy: 36.38 g; Sód: 964.30 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Platki 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty kiszanej 150 g (GLU, SOJ, MLE, 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.66 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 68.39 g; Węglowodny przyswajalne: 269.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.94 g; suma cukrów prostych: 67.15 g; Sól: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 39.56 g; Sód: 1181.52 mg;		
środa 2025-03-19 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (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), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1976.50 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 52.10 g; Węglowodny przyswajalne: 239.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.31 g; suma cukrów prostych: 48.83 g; Sól: 7.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sód: 1121.92 mg;		
czwartek 2025-03-20 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
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), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Żurek na maślanca 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), 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 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]: 2314.42 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 64.62 g; Węglowodny przyswajalne: 306.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.19 g; suma cukrów prostych: 58.63 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.26 g; Sód: 537.95 mg;		
czwartek 2025-03-20 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maślanca 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perlowa 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2166.88 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 54.59 g; Węglowodny przyswajalne: 293.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.02 g; suma cukrów prostych: 67.66 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Sód: 700.08 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20		
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 miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (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: Skyr 150 g (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]: 2321.88 kcal; Białko ogółem: 145.79 g; Tłuszcz: 56.72 g; Węglowodny przyswajalne: 293.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83 g; suma cukrów prostych: 67.66 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Sód: 757.68 mg;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , 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: 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), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2480.71 kcal; Białko ogółem: 137.86 g; Tłuszcz: 80.75 g; Węglowodny przyswajalne: 284.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.07 g; suma cukrów prostych: 55.28 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.08 g; Sód: 541.89 mg;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), 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 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]: 2613.15 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 86.10 g; Węglowodny przyswajalne: 325.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.99 g; suma cukrów prostych: 65.62 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Sód: 619.91 mg;		
czwartek 2025-03-20		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), 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 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 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: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.38 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 60.52 g; Węglowodny przyswajalne: 304.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.26 g; suma cukrów prostych: 78.25 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; Sód: 800.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kiełbaski 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]: 2942.36 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 132.13 g; Węglowodny przyswajalne: 297.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.75 g; suma cukrów prostych: 51.95 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; Sód: 542.79 mg;		
czwartek 2025-03-20 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 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 , Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), 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 , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2433.82 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 74.73 g; Węglowodny przyswajalne: 310.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.62 g; suma cukrów prostych: 61.65 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; Sód: 675.35 mg;		
czwartek 2025-03-20 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), 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 , Podwieczorek: Skyr 150 g (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), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.91 kcal; Białko ogółem: 153.89 g; Tłuszcz: 55.22 g; Węglowodny przyswajalne: 253.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.56 g; suma cukrów prostych: 51.50 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 22.86 g; Sód: 772.49 mg;		
piątek 2025-03-21 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
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), Ser żółty 40 g (BIA), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), 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 , 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 twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.07 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 70.07 g; Węglowodny przyswajalne: 290.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.41 g; suma cukrów prostych: 60.32 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Sód: 593.13 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 25g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 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), 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1956.01 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 45.06 g; Węglowodny przyswajalne: 272.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.09 g; suma cukrów prostych: 65.10 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; Sód: 500.97 mg;		
piątek 2025-03-21		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
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), Twaróg 100 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, 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), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.55 kcal; Białko ogółem: 130.55 g; Tłuszcz: 55.45 g; Węglowodny przyswajalne: 284.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.86 g; suma cukrów prostych: 65.09 g; Sól: 4.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; Sód: 502.04 mg;		
piątek 2025-03-21		
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, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 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), 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]: 2133.97 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 65.37 g; Węglowodny przyswajalne: 256.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.17 g; suma cukrów prostych: 55.08 g; Sól: 5.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; Sód: 429.20 mg;		
piątek 2025-03-21		
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, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 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 , 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]: 2466.08 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 91.80 g; Węglowodny przyswajalne: 295.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.99 g; suma cukrów prostych: 66.42 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sód: 1355.77 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (<i>MLE</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (<i>RYB</i>), Buraczki 150 g (<i>SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA, MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2006.21 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 53.21 g; Węglowodny przyswajalne: 257.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.95 g; suma cukrów prostych: 68.94 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.24 g; Sód: 537.57 mg;		
piątek 2025-03-21		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (<i>MLE</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (<i>BIA</i>), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (<i>RYB, SEL, GOR</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony . 100 g (<i>GOR</i>), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.58 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 75.17 g; Węglowodny przyswajalne: 262.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.51 g; suma cukrów prostych: 56.49 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; Sód: 1094.90 mg;		
piątek 2025-03-21		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (<i>BIA</i>), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z rama 8szt 210 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ</i>), Bukiet warzyw got 150 g (<i>SEL</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Galaretko 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Humus 80g 1 szt (<i>GLU, GOR, SEZ, SOJ</i>), Ogórek kiszony . 100 g (<i>GOR</i>), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.28 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 72.45 g; Węglowodny przyswajalne: 281.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.45 g; suma cukrów prostych: 49.68 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1111.53 mg;		
piątek 2025-03-21		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , II Śniadanie: Maślanka 250 ml (<i>BIA, MLE</i>),	Zupa ryżowa 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (<i>RYB, SEL, GOR</i>), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA, MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa z zacierką 300 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</i>), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Połędwica sopočka 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1910.87 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 52.33 g; Węglowodny przyswajalne: 236.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.86 g; suma cukrów prostych: 57.28 g; Sól: 8.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.33 g; Sód: 1214.57 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Platki 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 koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięсно-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), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.90 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 63.86 g; Węglowodny przyswajalne: 310.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; suma cukrów prostych: 60.30 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; Sód: 471.61 mg;		
sobota 2025-03-22 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki 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 koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięсно-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), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2306.85 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 65.64 g; Węglowodny przyswajalne: 307.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.09 g; suma cukrów prostych: 59.59 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sód: 462.61 mg;		
sobota 2025-03-22 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Platki 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 koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięсно-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), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2479.63 kcal; Białko ogółem: 142.72 g; Tłuszcz: 68.09 g; Węglowodny przyswajalne: 307.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.73 g; suma cukrów prostych: 59.59 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sód: 508.69 mg;		
sobota 2025-03-22 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 koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięсно-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), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), 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]: 2595.82 kcal; Białko ogółem: 132.40 g; Tłuszcz: 88.92 g; Węglowodny przyswajalne: 299.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.80 g; suma cukrów prostych: 58.87 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; Sód: 398.80 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22 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 koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), 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), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.65 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 59.94 g; Węglowodny przyswajalne: 313.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.25 g; suma cukrów prostych: 52.77 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Sód: 613.51 mg;		
sobota 2025-03-22 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 sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, 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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.84 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 46.81 g; Węglowodny przyswajalne: 277.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.29 g; suma cukrów prostych: 56.66 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; Sód: 559.46 mg;		
sobota 2025-03-22 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 koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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), Szynka catering drob. 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), 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]: 2287.46 kcal; Białko ogółem: 144.28 g; Tłuszcz: 63.02 g; Węglowodny przyswajalne: 270.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.73 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; Sód: 1178.05 mg;		
sobota 2025-03-22 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 koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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]: 2228.99 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodny przyswajalne: 289.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.64 g; suma cukrów prostych: 61.24 g; Sól: 8.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; Sód: 1619.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22		
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 koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), 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), Szyńka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2080.83 kcal; Białko ogółem: 132.15 g; Tłuszcz: 46.19 g; Węglowodny przyswajalne: 267.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.73 g; suma cukrów prostych: 54.23 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Sód: 295.96 mg;		
niedziela 2025-03-23		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 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: Galaretki 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2054.75 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 53.26 g; Węglowodny przyswajalne: 265.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.41 g; suma cukrów prostych: 45.23 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; Sód: 796.01 mg;		
niedziela 2025-03-23		
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, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Mandarynki 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), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretki 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 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]: 1964.97 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 42.46 g; Węglowodny przyswajalne: 265.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.85 g; suma cukrów prostych: 51.74 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; Sód: 861.16 mg;		
niedziela 2025-03-23		
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, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 80 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Mandarynki 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), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Galaretki 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 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]: 2007.77 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz: 43.94 g; Węglowodny przyswajalne: 265.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; suma cukrów prostych: 51.74 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; Sód: 861.16 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23		
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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 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), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.14 kcal; Białko ogółem: 130.42 g; Tłuszcz: 75.92 g; Węglowodny przyswajalne: 261.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.72 g; suma cukrów prostych: 54.29 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; Sód: 1079.68 mg;		
niedziela 2025-03-23		
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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 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 200 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 ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2006.65 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 47.58 g; Węglowodny przyswajalne: 264.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.71 g; suma cukrów prostych: 42.03 g; Sól: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sód: 1015.40 mg;		
niedziela 2025-03-23		
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), Margaryna miękka 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 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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]: 2047.16 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 46.40 g; Węglowodny przyswajalne: 275.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.85 g; suma cukrów prostych: 37.84 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Sód: 811.12 mg;		
niedziela 2025-03-23		
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 , Ser żółty 40 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 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]: 2280.34 kcal; Białko ogółem: 131.50 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodny przyswajalne: 270.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; suma cukrów prostych: 62.18 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 34.41 g; Sód: 562.33 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 30 g , II Śniadanie: Mandarynki 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]: 2560.59 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 102.64 g; Węglowodny przyswajalne: 284.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.67 g; suma cukrów prostych: 55.09 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Sód: 1328.12 mg;		
niedziela 2025-03-23 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 200g 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 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2097.70 kcal; Białko ogółem: 163.13 g; Tłuszcz: 45.90 g; Węglowodny przyswajalne: 246.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.18 g; suma cukrów prostych: 47.85 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; Sód: 879.38 mg;		
poniedziałek 2025-03-24 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 z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), 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 , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.63 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 72.51 g; Węglowodny przyswajalne: 287.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.76 g; suma cukrów prostych: 64.19 g; Sól: 8.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sód: 1238.61 mg;		
poniedziałek 2025-03-24 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , 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 , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 40 g (SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1994.48 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 36.63 g; Węglowodny przyswajalne: 295.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.82 g; suma cukrów prostych: 66.66 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; Sód: 582.36 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-24		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 100 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), Dorsz z pieca koperkiem 240 g (SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa gotowana (D) 100 g (SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.52 kcal; Białko ogółem: 165.01 g; Tłuszcz: 35.86 g; Węglowodny przyswajalne: 298.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.70 g; suma cukrów prostych: 67.00 g; Sól: 9.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; Sód: 715.51 mg;		
poniedziałek 2025-03-24		
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 z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Połędwica 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 , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa gotowana (D) 40 g (SOJ, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2508.45 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 101.49 g; Węglowodny przyswajalne: 258.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.55 g; suma cukrów prostych: 51.37 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 35.31 g; Sód: 1223.89 mg;		
poniedziałek 2025-03-24		
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 , Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Humus 80g 80 g (GLU, GOR, SEZ, SOJ), 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2622.83 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 101.22 g; Węglowodny przyswajalne: 320.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.47 g; suma cukrów prostych: 67.47 g; Sól: 12.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Sód: 2054.02 mg;		
poniedziałek 2025-03-24		
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 , Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1979.38 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 33.45 g; Węglowodny przyswajalne: 301.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.99 g; suma cukrów prostych: 71.75 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; Sód: 601.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-24 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (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 , Mix sałat 20 g , 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), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. 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 , Twaróg 100 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.71 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 75.00 g; Węglowodny przyswajalne: 282.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.30 g; suma cukrów prostych: 56.14 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 47.00 g; Sód: 1089.40 mg;		
poniedziałek 2025-03-24 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), Twaróg 50 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. 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 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 80g 80 g (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.33 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 59.10 g; Węglowodny przyswajalne: 299.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.77 g; suma cukrów prostych: 71.00 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; Sód: 1271.46 mg;		
poniedziałek 2025-03-24 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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: Maślanka 1szt 1 szt (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), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.03 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 73.64 g; Węglowodny przyswajalne: 279.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.64 g; suma cukrów prostych: 72.01 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g; Sód: 1188.73 mg;		
wtorek 2025-03-25 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, BIA, 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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 80 g (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2417.03 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodny przyswajalne: 313.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.28 g; suma cukrów prostych: 70.11 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; Sód: 904.85 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-25 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Parówki z szynki 1szt 50 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<i>BIA, MLE</i>), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Kasza jeczm. perłowa 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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (<i>JAJ</i>), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.18 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 50.28 g; Węglowodny przyswajalne: 296.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.96 g; suma cukrów prostych: 69.78 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; Sód: 547.45 mg;		
wtorek 2025-03-25 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Parówki z szynki 1szt 50 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<i>BIA, MLE</i>), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Kasza jeczm. perłowa 200 g (<i>GLU</i>), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (240g/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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (<i>JAJ</i>), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2401.78 kcal; Białko ogółem: 167.52 g; Tłuszcz: 53.35 g; Węglowodny przyswajalne: 296.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.62 g; suma cukrów prostych: 69.78 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; Sód: 653.05 mg;		
wtorek 2025-03-25 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (<i>BIA, MLE</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Parówki z szynki 1szt 50 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<i>BIA, MLE</i>), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (<i>GLU, BIA, 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>), Surówka żydowska z oliwą 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Pestki słonecznika 30 g , Sok wielowarzywny 300 g (<i>SEL</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Humus 80g 80 g (<i>GLU, GOR, SEZ, SOJ</i>), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>), Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2637.56 kcal; Białko ogółem: 129.40 g; Tłuszcz: 97.74 g; Węglowodny przyswajalne: 292.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.07 g; suma cukrów prostych: 65.00 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; Sód: 918.86 mg;		
wtorek 2025-03-25 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -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 , Pastella z awokado 1 szt (<i>GLU, RYB, SOJ, MLE</i>), Polędwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (<i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kasza gryczana 200 g (<i>GLU</i>), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (<i>SEL</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Surówka żydowska z oliwą 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Podwieczorek: Kefir 150 g (<i>BIA, MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<i>BIA, MLE</i>), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2630.21 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 104.43 g; Węglowodny przyswajalne: 288.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.69 g; suma cukrów prostych: 60.23 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Sód: 1027.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-25		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina 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 , Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie z zieleminą 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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	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 jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.53 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 46.02 g; Węglowodny przyswajalne: 300.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.82 g; suma cukrów prostych: 74.38 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; Sód: 523.34 mg;		
wtorek 2025-03-25		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie zieleniną 120g/100ml 1 Por (GLU, 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 jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2631.00 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 108.83 g; Węglowodny przyswajalne: 275.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.83 g; suma cukrów prostych: 58.28 g; Sól: 9.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; Sód: 1269.29 mg;		
wtorek 2025-03-25		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina 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 , Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 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: Galaretką 200 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 jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2365.91 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 75.03 g; Węglowodny przyswajalne: 290.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.73 g; suma cukrów prostych: 50.74 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; Sód: 471.99 mg;		
wtorek 2025-03-25		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , 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: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2002.92 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 49.74 g; Węglowodny przyswajalne: 259.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.98 g; suma cukrów prostych: 47.38 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.44 g; Sód: 1079.90 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-26 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne 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), 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 ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej i czerwonej 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, 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]: 2211.84 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 90.77 g; Węglowodny przyswajalne: 236.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.00 g; suma cukrów prostych: 57.23 g; Sól: 8.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Sód: 834.46 mg;		
środa 2025-03-26 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, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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]: 1976.10 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 62.69 g; Węglowodny przyswajalne: 239.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.93 g; suma cukrów prostych: 58.73 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sód: 900.81 mg;		
środa 2025-03-26 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne 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), Szynka Jana 50 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]: 1985.10 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 59.69 g; Węglowodny przyswajalne: 234.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.40 g; suma cukrów prostych: 57.75 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sód: 900.81 mg;		
środa 2025-03-26 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), 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), Surówka z kapusty białej i czerwonej 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), 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]: 2643.94 kcal; Białko ogółem: 126.26 g; Tłuszcz: 118.27 g; Węglowodny przyswajalne: 255.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.26 g; suma cukrów prostych: 55.56 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sód: 714.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-26		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 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 , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kiełbaski 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), Kiełbasa 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]: 2239.59 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 85.28 g; Węglowodny przyswajalne: 259.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.04 g; suma cukrów prostych: 45.57 g; Sól: 8.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sód: 737.27 mg;		
środa 2025-03-26		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 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 , Jajo 1 szt (JAJ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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 miękka1szt 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]: 2081.42 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 69.76 g; Węglowodny przyswajalne: 227.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.83 g; suma cukrów prostych: 56.76 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 1048.00 mg;		
środa 2025-03-26		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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), Surówka z kapusty białej i czerwonej 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), Twaróg 100 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2478.94 kcal; Białko ogółem: 136.96 g; Tłuszcz: 100.07 g; Węglowodny przyswajalne: 244.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.88 g; suma cukrów prostych: 49.89 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Sód: 899.84 mg;		
środa 2025-03-26		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 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 , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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), Surówka z kapusty białej i czerwonej 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), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.42 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 96.01 g; Węglowodny przyswajalne: 234.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.67 g; suma cukrów prostych: 57.47 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sód: 911.12 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-26		
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 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: Skyr 150 g (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), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.17 kcal; Białko ogółem: 133.48 g; Tłuszcz: 61.76 g; Węglowodny przyswajalne: 226.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.80 g; suma cukrów prostych: 59.93 g; Sól: 8.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sód: 1453.84 mg;		
czwartek 2025-03-27		
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 miękka1szt. 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 ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Warzywa po chińsku 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2543.51 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 105.45 g; Węglowodny przyswajalne: 282.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.74 g; suma cukrów prostych: 56.58 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; Sód: 810.30 mg;		
czwartek 2025-03-27		
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 miękka1szt. 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: Melon 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 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: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2047.43 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 43.97 g; Węglowodny przyswajalne: 275.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.34 g; suma cukrów prostych: 59.59 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; Sód: 711.53 mg;		
czwartek 2025-03-27		
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 miękka1szt. 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: Melon 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 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: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.63 kcal; Białko ogółem: 137.27 g; Tłuszcz: 46.37 g; Węglowodny przyswajalne: 275.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.94 g; suma cukrów prostych: 59.59 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; Sód: 711.53 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-27		
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 miękka 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 , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa po chińsku 150 g , 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2488.12 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 103.80 g; Węglowodny przyswajalne: 247.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.11 g; suma cukrów prostych: 55.58 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; Sód: 556.53 mg;		
czwartek 2025-03-27		
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 , Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, 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 , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa po chińsku 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 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 ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.75 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 48.08 g; Węglowodny przyswajalne: 275.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24 g; suma cukrów prostych: 60.71 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Sód: 488.10 mg;		
czwartek 2025-03-27		
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 , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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]: 2110.53 kcal; Białko ogółem: 134.98 g; Tłuszcz: 48.33 g; Węglowodny przyswajalne: 270.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.61 g; suma cukrów prostych: 50.92 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sód: 554.73 mg;		
czwartek 2025-03-27		
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 , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), 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 , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Warzywa po chińsku 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 , 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]: 2430.32 kcal; Białko ogółem: 146.03 g; Tłuszcz: 83.29 g; Węglowodny przyswajalne: 256.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.11 g; suma cukrów prostych: 59.06 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; Sód: 407.53 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-27 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), Masełko 1szt 1 szt , Szynka 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 , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 80g 80 g (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2507.44 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodny przyswajalne: 289.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.34 g; suma cukrów prostych: 62.19 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Sód: 1356.98 mg;		
czwartek 2025-03-27 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), Jajo 2 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 100 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), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.65 kcal; Białko ogółem: 125.96 g; Tłuszcz: 58.00 g; Węglowodny przyswajalne: 245.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.65 g; suma cukrów prostych: 41.92 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g; Sód: 545.62 mg;		

Dietetyk

.....