

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-28		
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 miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Winogron 100 g ,	Zupa pejszanka 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ryż paraboliczny 200 g , Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Ser biały kruszony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2212.46 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodny przyswajalne: 318.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.38 g; suma cukrów prostych: 65.65 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Sód: 957.44 mg;		
piątek 2025-03-28		
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, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa pejszanka dieta 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Ser biały kruszony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1992.83 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 42.60 g; Węglowodny przyswajalne: 302.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.75 g; suma cukrów prostych: 61.16 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; Sód: 945.01 mg;		
piątek 2025-03-28		
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 miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Jajo 2 szt (JAJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa pejszanka dieta 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Ser biały kruszony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 150 g (RYB, SEL), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.54 kcal; Białko ogółem: 134.39 g; Tłuszcz: 54.46 g; Węglowodny przyswajalne: 298.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.53 g; suma cukrów prostych: 57.42 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Sód: 1140.05 mg;		
piątek 2025-03-28		
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), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (ORZ), Mandarynki 100 g	Zupa pejszanka dieta 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Ser biały kruszony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2243.85 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 70.94 g; Węglowodny przyswajalne: 283.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.82 g; suma cukrów prostych: 57.34 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; Sód: 880.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-28		
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), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Winogron 100 g ,	Zupa pejszanka dieta 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), 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), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2447.87 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 81.77 g; Węglowodny przyswajalne: 320.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.69 g; suma cukrów prostych: 67.33 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Sód: 1092.22 mg;		
piątek 2025-03-28		
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), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa pejszanka dieta 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.58 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 50.06 g; Węglowodny przyswajalne: 311.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.38 g; suma cukrów prostych: 74.23 g; Sól: 3.46 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; Sód: 569.56 mg;		
piątek 2025-03-28		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW 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 , Jajo 1 szt (JAJ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa pejszanka dieta 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki dyni 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2633.10 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 111.91 g; Węglowodny przyswajalne: 266.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.78 g; suma cukrów prostych: 47.91 g; Sól: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 38.20 g; Sód: 1832.08 mg;		
piątek 2025-03-28		
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), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa pejszanka dieta 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 150 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.30 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 64.59 g; Węglowodny przyswajalne: 286.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.25 g; suma cukrów prostych: 67.70 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; Sód: 800.34 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-28		
Dieta: ZABRZE DIETA PĄPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,	Zupa pejszanka dieta 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1 szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1981.53 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 43.21 g; Węglowodny przyswajalne: 266.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.40 g; suma cukrów prostych: 49.97 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Sód: 1048.28 mg;		
sobota 2025-03-29		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1 szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2 szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1 szt 150 g (MLE), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 1 szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb pszenno-żytni 100g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1 szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.36 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 50.49 g; Węglowodny przyswajalne: 294.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.21 g; suma cukrów prostych: 67.68 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Sód: 933.65 mg;		
sobota 2025-03-29		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1 szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2 szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Brokuły gotowane 150 g , Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 1 szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1 szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1978.76 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 44.35 g; Węglowodny przyswajalne: 284.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.40 g; suma cukrów prostych: 65.91 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; Sód: 686.89 mg;		
sobota 2025-03-29		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1 szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2 szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1 szt 150 g (MLE), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 1 szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1 szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.22 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 60.19 g; Węglowodny przyswajalne: 297.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.86 g; suma cukrów prostych: 74.59 g; Sól: 9.07 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Sód: 921.53 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-29		
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), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2244.60 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 63.27 g; Węglowodny przyswajalne: 289.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.52 g; suma cukrów prostych: 73.75 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; Sód: 1042.57 mg;		
sobota 2025-03-29		
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 , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pastela z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2615.60 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 95.52 g; Węglowodny przyswajalne: 305.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.10 g; suma cukrów prostych: 66.54 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sód: 1271.49 mg;		
sobota 2025-03-29		
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 , Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Herbata bez cukru. 250 ml , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1938.12 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 44.57 g; Węglowodny przyswajalne: 278.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.26 g; suma cukrów prostych: 56.35 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; Sód: 677.94 mg;		
sobota 2025-03-29		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rzodkiew biała 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.86 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 62.96 g; Węglowodny przyswajalne: 274.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.74 g; suma cukrów prostych: 54.47 g; Sól: 8.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.94 g; Sód: 742.57 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-29		
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 , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.53 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 83.75 g; Węglowodny przyswajalne: 294.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.10 g; suma cukrów prostych: 52.92 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sód: 1126.25 mg;		
sobota 2025-03-29		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA 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: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt (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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.79 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 42.54 g; Węglowodny przyswajalne: 304.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.32 g; suma cukrów prostych: 85.10 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sód: 708.87 mg;		
niedziela 2025-03-30		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 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 białej z papryką 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.88 kcal; Białko ogółem: 135.70 g; Tłuszcz: 51.11 g; Węglowodny przyswajalne: 284.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.79 g; suma cukrów prostych: 62.22 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.64 g; Sód: 632.68 mg;		
niedziela 2025-03-30		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 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 z jabłkiem . 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.03 kcal; Białko ogółem: 136.37 g; Tłuszcz: 49.59 g; Węglowodny przyswajalne: 287.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.15 g; suma cukrów prostych: 69.21 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Sód: 691.27 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-30 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>), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Jajo 2 szt (<i>JAJ</i>), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.83 kcal; Białko ogółem: 157.56 g; Tłuszcz: 53.40 g; Węglowodny przyswajalne: 287.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.35 g; suma cukrów prostych: 69.07 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.01 g; Sód: 832.27 mg;		
niedziela 2025-03-30 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA, MLE</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Surówka z kapusty białej z papryką 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.41 kcal; Białko ogółem: 141.08 g; Tłuszcz: 66.60 g; Węglowodny przyswajalne: 249.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.35 g; suma cukrów prostych: 48.67 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Sód: 557.09 mg;		
niedziela 2025-03-30 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Surówka z kapusty białej z papryką 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.18 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Tłuszcz: 60.80 g; Węglowodny przyswajalne: 296.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.43 g; suma cukrów prostych: 61.98 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sód: 633.58 mg;		
niedziela 2025-03-30 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</i>), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (<i>MLE</i>),	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>), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.33 kcal; Białko ogółem: 133.97 g; Tłuszcz: 46.20 g; Węglowodny przyswajalne: 274.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.33 g; suma cukrów prostych: 58.50 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Sód: 553.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-30 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, Jajo 1 szt (JAJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 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 białej z papryką 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.41 kcal; Białko ogółem: 139.59 g; Tłuszcz: 56.62 g; Węglowodny przyswajalne: 249.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.09 g; suma cukrów prostych: 48.18 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; Sód: 557.59 mg;		
niedziela 2025-03-30 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), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 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), Buraczki z jabłkiem . 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.27 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 66.89 g; Węglowodny przyswajalne: 301.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.82 g; suma cukrów prostych: 69.86 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Sód: 1083.28 mg;		
niedziela 2025-03-30 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), 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 120 g , Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1933.26 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 39.50 g; Węglowodny przyswajalne: 253.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.57 g; suma cukrów prostych: 50.43 g; Sól: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g; Sód: 311.39 mg;		
poniedziałek 2025-03-31 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), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 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 zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.54 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 54.95 g; Węglowodny przyswajalne: 289.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.28 g; suma cukrów prostych: 74.04 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sód: 648.32 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-31 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (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: Kefir 150 g (BIA, 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 owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.04 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 56.38 g; Węglowodny przyswajalne: 281.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.12 g; suma cukrów prostych: 74.45 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.00 g; Sód: 639.72 mg;		
poniedziałek 2025-03-31 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 240 g (SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2253.58 kcal; Białko ogółem: 137.85 g; Tłuszcz: 57.83 g; Węglowodny przyswajalne: 278.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.28 g; suma cukrów prostych: 70.89 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; Sód: 776.82 mg;		
poniedziałek 2025-03-31 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), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 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 zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), 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 warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.50 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 61.76 g; Węglowodny przyswajalne: 277.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.80 g; suma cukrów prostych: 74.45 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; Sód: 688.84 mg;		
poniedziałek 2025-03-31 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna 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 , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ser żółty 40 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynki 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 zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), 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), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2108.92 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 49.99 g; Węglowodny przyswajalne: 277.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.77 g; suma cukrów prostych: 65.50 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; Sód: 687.01 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-31		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna 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 , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Brokuły got. 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.18 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 48.17 g; Węglowodny przyswajalne: 278.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.85 g; suma cukrów prostych: 76.40 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sód: 826.03 mg;		
poniedziałek 2025-03-31		
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 , Ser żółty 40 g (BIA), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 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 zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 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 , Pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.65 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 85.27 g; Węglowodny przyswajalne: 266.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.95 g; suma cukrów prostych: 66.50 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; Sód: 688.84 mg;		
poniedziałek 2025-03-31		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna 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 , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jajeczna (wyrób własny) 70 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2512.76 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 74.82 g; Węglowodny przyswajalne: 328.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.64 g; suma cukrów prostych: 79.10 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; Sód: 820.74 mg;		
poniedziałek 2025-03-31		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, 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: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2111.17 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz: 51.36 g; Węglowodny przyswajalne: 280.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.41 g; suma cukrów prostych: 63.34 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; Sód: 1243.77 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-01 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szyńska drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb 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 warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2522.04 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 111.14 g; Węglowodny przyswajalne: 257.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.18 g; suma cukrów prostych: 54.58 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; Sód: 666.51 mg;		
wtorek 2025-04-01 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szyńska drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.11 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 70.39 g; Węglowodny przyswajalne: 249.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.27 g; suma cukrów prostych: 55.50 g; Sól: 5.71 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sód: 781.94 mg;		
wtorek 2025-04-01 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szyńska drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.71 kcal; Białko ogółem: 137.34 g; Tłuszcz: 74.95 g; Węglowodny przyswajalne: 250.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.71 g; suma cukrów prostych: 55.50 g; Sól: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sód: 781.94 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-01		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szyunka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2606.34 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 118.17 g; Węglowodny przyswajalne: 244.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.12 g; suma cukrów prostych: 52.76 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Sód: 711.26 mg;		
wtorek 2025-04-01		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2575.59 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 111.67 g; Węglowodny przyswajalne: 269.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.73 g; suma cukrów prostych: 54.40 g; Sól: 9.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sód: 1043.76 mg;		
wtorek 2025-04-01		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.01 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 76.15 g; Węglowodny przyswajalne: 254.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.15 g; suma cukrów prostych: 60.32 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Sód: 757.83 mg;		
wtorek 2025-04-01		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2530.94 kcal; Białko ogółem: 132.93 g; Tłuszcz: 103.62 g; Węglowodny przyswajalne: 249.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.00 g; suma cukrów prostych: 60.09 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sód: 707.06 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2492.42 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 96.87 g; Węglowodny przyswajalne: 283.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.90 g; suma cukrów prostych: 65.97 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Sód: 686.25 mg;		
wtorek 2025-04-01 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka pieczony 120g 220 g , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2127.73 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 53.77 g; Węglowodny przyswajalne: 270.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.07 g; suma cukrów prostych: 57.77 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; Sód: 460.40 mg;		
środa 2025-04-02 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz wieprzowy 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszonej 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), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.31 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 46.14 g; Węglowodny przyswajalne: 284.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.07 g; suma cukrów prostych: 56.84 g; Sól: 7.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sód: 920.18 mg;		
środa 2025-04-02 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 miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Gulasz wieprzowy 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2054.17 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 50.79 g; Węglowodny przyswajalne: 302.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.85 g; suma cukrów prostych: 72.93 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Sód: 510.68 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-02 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 miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Gulasz wieprzowy 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.47 kcal; Białko ogółem: 140.12 g; Tłuszcz: 57.07 g; Węglowodny przyswajalne: 295.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; suma cukrów prostych: 68.96 g; Sól: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Sód: 709.28 mg;		
środa 2025-04-02 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), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz wieprzowy 200 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 , Podwieczerek: Pestki dyni 30 g , Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.98 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 87.03 g; Węglowodny przyswajalne: 281.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.38 g; suma cukrów prostych: 61.62 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 38.06 g; Sód: 999.06 mg;		
środa 2025-04-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, 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 , Podwieczerek: 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), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.28 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 49.25 g; Węglowodny przyswajalne: 294.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.40 g; suma cukrów prostych: 59.21 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; Sód: 817.40 mg;		
środa 2025-04-02 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 , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Gulasz wieprzowy 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.12 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 55.09 g; Węglowodny przyswajalne: 306.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.32 g; suma cukrów prostych: 74.44 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Sód: 568.18 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-02 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz wieprzowy 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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 wielowarzywny 300 g (SEL), Pestki dyni 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.83 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 95.05 g; Węglowodny przyswajalne: 285.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.24 g; suma cukrów prostych: 62.52 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 43.70 g; Sód: 882.95 mg;		
środa 2025-04-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2465.39 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 85.33 g; Węglowodny przyswajalne: 299.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.73 g; suma cukrów prostych: 48.74 g; Sól: 7.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 461.73 mg;		
środa 2025-04-02 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 100 g , Podudzie got. 2 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.94 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 67.56 g; Węglowodny przyswajalne: 260.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.41 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Sól: 8.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; Sód: 429.87 mg;		
czwartek 2025-04-03 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 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: 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), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2660.32 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 115.78 g; Węglowodny przyswajalne: 274.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.90 g; suma cukrów prostych: 62.31 g; Sól: 8.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; Sód: 847.88 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-03 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 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 miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.87 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 40.60 g; Węglowodny przyswajalne: 269.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.31 g; suma cukrów prostych: 52.46 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; Sód: 734.60 mg;		
czwartek 2025-04-03 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Platki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 240g/100ml 200 g (GLU, BIA, 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 miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2091.32 kcal; Białko ogółem: 164.83 g; Tłuszcz: 45.01 g; Węglowodny przyswajalne: 244.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.88 g; suma cukrów prostych: 50.43 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sód: 820.94 mg;		
czwartek 2025-04-03 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 miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (ORZ), Pomarańcza 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2696.41 kcal; Białko ogółem: 135.27 g; Tłuszcz: 110.99 g; Węglowodny przyswajalne: 272.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.46 g; suma cukrów prostych: 60.90 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g; Sód: 495.32 mg;		
czwartek 2025-04-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -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 miękką 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Połudwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, 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 miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2080.59 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 63.75 g; Węglowodny przyswajalne: 247.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.04 g; suma cukrów prostych: 56.12 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; Sód: 731.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-03 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
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 , Twaróg 100 g (BIA), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 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: Galaretką 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 100 g (SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1967.73 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 41.42 g; Węglowodny przyswajalne: 256.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.59 g; suma cukrów prostych: 61.72 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Sód: 738.89 mg;		
czwartek 2025-04-03 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (ORZ), Pomarańcza 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2760.99 kcal; Białko ogółem: 135.03 g; Tłuszcz: 117.93 g; Węglowodny przyswajalne: 272.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.22 g; suma cukrów prostych: 57.35 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 37.26 g; Sód: 452.12 mg;		
czwartek 2025-04-03 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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 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: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2374.12 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 86.21 g; Węglowodny przyswajalne: 276.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.16 g; suma cukrów prostych: 68.20 g; Sól: 8.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.73 g; Sód: 997.88 mg;		
czwartek 2025-04-03 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA 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), Twaróg 100 g (BIA), Sok pomidorowy 1szt 1 szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Masło ekstra 10 g , 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 miękka 2szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 100 g (SOJ, SEL, GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2019.10 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 59.46 g; Węglowodny przyswajalne: 231.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.97 g; suma cukrów prostych: 58.52 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sód: 1802.67 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-04		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z ciecierzycą (A) 1 szt (GLU, RYB, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 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 owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.45 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 74.58 g; Węglowodny przyswajalne: 285.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.66 g; suma cukrów prostych: 52.52 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; Sód: 662.35 mg;		
piątek 2025-04-04		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.07 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 57.82 g; Węglowodny przyswajalne: 265.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.54 g; suma cukrów prostych: 63.64 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Sód: 615.38 mg;		
piątek 2025-04-04		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Pasta warzywna z ciecierzycą (A) 1 szt (GLU, RYB, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękką1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.87 kcal; Białko ogółem: 139.50 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodny przyswajalne: 273.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.38 g; suma cukrów prostych: 63.95 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Sód: 768.37 mg;		
piątek 2025-04-04		
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 miękką1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z ciecierzycą (A) 1 szt (GLU, RYB, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), 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 owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.80 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 85.38 g; Węglowodny przyswajalne: 244.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.04 g; suma cukrów prostych: 51.17 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sód: 465.69 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-04		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.06 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 89.01 g; Węglowodny przyswajalne: 273.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.75 g; suma cukrów prostych: 55.10 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 518.71 mg;		
piątek 2025-04-04		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), 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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzoszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.97 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 55.32 g; Węglowodny przyswajalne: 268.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.96 g; suma cukrów prostych: 67.57 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sód: 615.38 mg;		
piątek 2025-04-04		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), 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 owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.70 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 80.32 g; Węglowodny przyswajalne: 263.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.19 g; suma cukrów prostych: 73.06 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.05 g; Sód: 769.29 mg;		
piątek 2025-04-04		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.87 kcal; Białko ogółem: 129.41 g; Tłuszcz: 57.44 g; Węglowodny przyswajalne: 263.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.93 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sód: 618.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-04 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.26 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 56.88 g; Węglowodny przyswajalne: 273.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.02 g; suma cukrów prostych: 63.53 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Sód: 980.19 mg;		
sobota 2025-04-05 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (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: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.51 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 51.13 g; Węglowodny przyswajalne: 302.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.55 g; suma cukrów prostych: 58.14 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 41.98 g; Sód: 1200.78 mg;		
sobota 2025-04-05 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Żurek na maślanec 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.70 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 53.76 g; Węglowodny przyswajalne: 270.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.85 g; suma cukrów prostych: 51.86 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; Sód: 667.80 mg;		
sobota 2025-04-05 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maślanec 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 , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.80 kcal; Białko ogółem: 145.76 g; Tłuszcz: 57.39 g; Węglowodny przyswajalne: 282.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.96 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Sód: 725.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-05		
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), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (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: 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), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2127.63 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 61.00 g; Węglowodny przyswajalne: 276.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.19 g; suma cukrów prostych: 50.80 g; Sól: 8.24 g; Błonnik pokarmowy: 43.86 g; Sód: 1184.77 mg;		
sobota 2025-04-05		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane 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 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Twaróg 100 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), 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: Skyr 150 g (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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2451.82 kcal; Białko ogółem: 140.92 g; Tłuszcz: 76.15 g; Węglowodny przyswajalne: 286.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.30 g; suma cukrów prostych: 69.01 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.25 g; Sód: 614.33 mg;		
sobota 2025-04-05		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane 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), Ser biały plaster 50 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), 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: 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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2085.02 kcal; Białko ogółem: 133.70 g; Tłuszcz: 43.65 g; Węglowodny przyswajalne: 276.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.32 g; suma cukrów prostych: 64.45 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; Sód: 592.33 mg;		
sobota 2025-04-05		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.27 kcal; Białko ogółem: 151.53 g; Tłuszcz: 53.74 g; Węglowodny przyswajalne: 273.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.13 g; suma cukrów prostych: 56.21 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g; Sód: 592.31 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-05		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Platki owsiane 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 , Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perlowa 200 g (GLU), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.61 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 63.07 g; Węglowodny przyswajalne: 309.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.67 g; suma cukrów prostych: 71.72 g; Sól: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 44.87 g; Sód: 890.73 mg;		
sobota 2025-04-05		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Platki owsiane na mleku . 400 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 ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1991.88 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 51.76 g; Węglowodny przyswajalne: 253.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.97 g; suma cukrów prostych: 55.94 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Sód: 308.14 mg;		
niedziela 2025-04-06		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z marchewki i jabłka 150 g , 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.34 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 55.65 g; Węglowodny przyswajalne: 278.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.21 g; suma cukrów prostych: 63.33 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.86 g; Sód: 783.62 mg;		
niedziela 2025-04-06		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , 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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.79 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 59.88 g; Węglowodny przyswajalne: 277.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; suma cukrów prostych: 66.74 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sód: 634.27 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-06 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy w sosie zielowym 240g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.59 kcal; Białko ogółem: 165.76 g; Tłuszcz: 62.12 g; Węglowodny przyswajalne: 277.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.28 g; suma cukrów prostych: 66.74 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sód: 711.07 mg;		
niedziela 2025-04-06 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie zielowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, 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: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.88 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; Tłuszcz: 77.37 g; Węglowodny przyswajalne: 258.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.38 g; suma cukrów prostych: 60.55 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 777.88 mg;		
niedziela 2025-04-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z marchewki i jabłka 150 g , 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), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.98 kcal; Białko ogółem: 124.29 g; Tłuszcz: 68.83 g; Węglowodny przyswajalne: 286.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.03 g; suma cukrów prostych: 55.76 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sód: 1327.73 mg;		
niedziela 2025-04-06 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.29 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 61.17 g; Węglowodny przyswajalne: 275.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.77 g; suma cukrów prostych: 60.06 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sód: 787.62 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-06 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt, Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), 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: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2471.68 kcal; Białko ogółem: 137.31 g; Tłuszcz: 87.41 g; Węglowodny przyswajalne: 269.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.74 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Sód: 803.43 mg;		
niedziela 2025-04-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , 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 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]: 2455.89 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 90.52 g; Węglowodny przyswajalne: 283.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.66 g; suma cukrów prostych: 63.02 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sód: 787.62 mg;		
niedziela 2025-04-06 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), 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 , Rosół z makaronem . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.30 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 64.10 g; Węglowodny przyswajalne: 256.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49 g; suma cukrów prostych: 53.96 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 840.12 mg;		

Dietetyk

.....