

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-08 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 miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek 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]: 2661.10 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 97.22 g; Węglowodny przyswajalne: 308.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.05 g; suma cukrów prostych: 71.29 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; Sód: 1279.49 mg;		
sobota 2025-03-08 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 , 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 owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Herbata bez cukru. 250 ml , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1978.62 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 46.07 g; Węglowodny przyswajalne: 280.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.16 g; suma cukrów prostych: 58.30 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; Sód: 677.94 mg;		
sobota 2025-03-08 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , 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]: 2145.86 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 63.16 g; Węglowodny przyswajalne: 274.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.79 g; suma cukrów prostych: 57.27 g; Sól: 8.03 g; Błonnik pokarmowy: 38.14 g; Sód: 750.57 mg;		
sobota 2025-03-08 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), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z orzechami 100 g (ORZ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.13 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodny przyswajalne: 294.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.03 g; suma cukrów prostych: 55.88 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; Sód: 1134.25 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-09		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 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), Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 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), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.71 kcal; Białko ogółem: 139.27 g; Tłuszcz: 70.27 g; Węglowodny przyswajalne: 246.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; suma cukrów prostych: 45.02 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Sód: 557.09 mg;		
niedziela 2025-03-09		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), 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: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.02 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodny przyswajalne: 296.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.08 g; suma cukrów prostych: 62.20 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; Sód: 673.77 mg;		
niedziela 2025-03-09		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o. Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
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;		
niedziela 2025-03-09		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW 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), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, 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), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.25 kcal; Białko ogółem: 142.86 g; Tłuszcz: 58.21 g; Węglowodny przyswajalne: 249.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.49 g; suma cukrów prostych: 48.14 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; Sód: 597.78 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-09 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), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlecek 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]: 2386.27 kcal; Białko ogółem: 126.57 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodny przyswajalne: 301.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g; suma cukrów prostych: 69.61 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Sód: 1083.28 mg;		
niedziela 2025-03-09 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 , Masło ekstra 10 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]: 2008.06 kcal; Białko ogółem: 131.27 g; Tłuszcz: 47.75 g; Węglowodny przyswajalne: 253.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.05 g; suma cukrów prostych: 50.49 g; Sól: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g; Sód: 312.29 mg;		
poniedziałek 2025-03-10 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: Mandarynki 100 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]: 2112.54 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 54.55 g; Węglowodny przyswajalne: 283.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24 g; suma cukrów prostych: 68.69 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Sód: 646.32 mg;		
poniedziałek 2025-03-10 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: Mandarynki 100 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]: 2084.04 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 55.98 g; Węglowodny przyswajalne: 275.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.08 g; suma cukrów prostych: 69.10 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; Sód: 637.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-10		
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: Mandarynki 100 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]: 2223.58 kcal; Białko ogółem: 137.85 g; Tłuszcz: 57.43 g; Węglowodny przyswajalne: 272.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24 g; suma cukrów prostych: 65.54 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; Sód: 774.82 mg;		
poniedziałek 2025-03-10		
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: Mandarynki 100 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]: 2157.50 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 61.36 g; Węglowodny przyswajalne: 271.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.76 g; suma cukrów prostych: 69.10 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; Sód: 686.84 mg;		
poniedziałek 2025-03-10		
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 100 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.59 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 52.95 g; Węglowodny przyswajalne: 276.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.06 g; suma cukrów prostych: 64.44 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; Sód: 646.32 mg;		
poniedziałek 2025-03-10		
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: Mandarynki 100 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]: 2060.18 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 47.77 g; Węglowodny przyswajalne: 273.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.81 g; suma cukrów prostych: 71.05 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; Sód: 824.03 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-10 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW 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: Mandarynki 100 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]: 2325.65 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 84.87 g; Węglowodny przyswajalne: 260.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.91 g; suma cukrów prostych: 61.15 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; Sód: 686.84 mg;		
poniedziałek 2025-03-10 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: Mandarynki 100 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), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.15 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 65.79 g; Węglowodny przyswajalne: 315.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.37 g; suma cukrów prostych: 73.59 g; Sól: 4.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; Sód: 719.69 mg;		
poniedziałek 2025-03-10 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;		
wtorek 2025-03-11 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), Szynka 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), Warzywa po chińsku 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb 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]: 2523.79 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 114.83 g; Węglowodny przyswajalne: 253.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.26 g; suma cukrów prostych: 51.95 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; Sód: 656.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka 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 miękka1szt 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]: 2173.50 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodny przyswajalne: 248.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.22 g; suma cukrów prostych: 54.48 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Sód: 704.28 mg;		
wtorek 2025-03-11 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka 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), Warzywa po chińsku 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 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]: 2460.18 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 103.67 g; Węglowodny przyswajalne: 238.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.93 g; suma cukrów prostych: 51.62 g; Sól: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; Sód: 643.64 mg;		
wtorek 2025-03-11 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), 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]: 2419.91 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 93.24 g; Węglowodny przyswajalne: 277.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.74 g; suma cukrów prostych: 60.13 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Sód: 632.70 mg;		
wtorek 2025-03-11 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus 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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.22 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 50.14 g; Węglowodny przyswajalne: 264.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.91 g; suma cukrów prostych: 51.94 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; Sód: 406.85 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12 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 miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (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 kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękką 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]: 2040.21 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 50.98 g; Węglowodny przyswajalne: 289.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.43 g; suma cukrów prostych: 61.66 g; Sól: 7.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; Sód: 896.07 mg;		
środa 2025-03-12 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), 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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 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]: 2096.17 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 51.19 g; Węglowodny przyswajalne: 312.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.91 g; suma cukrów prostych: 82.63 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; Sód: 570.68 mg;		
środa 2025-03-12 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), 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), Filet drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 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 2025-03-12 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 miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (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 , Podwieczorek: Pestki dyni 30 g , Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękką 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]: 2490.88 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 91.87 g; Węglowodny przyswajalne: 286.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.74 g; suma cukrów prostych: 66.44 g; Sól: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 38.02 g; Sód: 974.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12 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 , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), 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 2025-03-12 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 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: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 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;		
środa 2025-03-12 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), 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 kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Pestki 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 2025-03-12 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12 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, ZIEMNI), 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), Polędwica 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 2025-03-13 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), Polędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), 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), Kielbasa szynkowa z indykiem (GIŻ) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2514.82 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 103.10 g; Węglowodny przyswajalne: 266.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.65 g; suma cukrów prostych: 61.49 g; Sól: 8.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sód: 847.88 mg;		
czwartek 2025-03-13 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa z indykiem (GIŻ) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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]: 2067.37 kcal; Białko ogółem: 133.76 g; Tłuszcz: 44.00 g; Węglowodny przyswajalne: 269.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.46 g; suma cukrów prostych: 52.36 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; Sód: 734.60 mg;		
czwartek 2025-03-13 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa z indykiem (GIŻ) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.82 kcal; Białko ogółem: 163.83 g; Tłuszcz: 48.41 g; Węglowodny przyswajalne: 244.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.03 g; suma cukrów prostych: 50.33 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sód: 820.94 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytny 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa z indykiem (GIŻ) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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]: 2547.91 kcal; Białko ogółem: 135.71 g; Tłuszcz: 98.31 g; Węglowodny przyswajalne: 261.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.53 g; suma cukrów prostych: 58.73 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; Sód: 438.32 mg;		
czwartek 2025-03-13		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytny 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Polędwica 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2077.29 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 63.73 g; Węglowodny przyswajalne: 247.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.04 g; suma cukrów prostych: 55.71 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Sód: 729.68 mg;		
czwartek 2025-03-13		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytny 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa z indykiem (GIŻ) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2032.73 kcal; Białko ogółem: 126.97 g; Tłuszcz: 48.22 g; Węglowodny przyswajalne: 257.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.89 g; suma cukrów prostych: 61.52 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Sód: 738.89 mg;		
czwartek 2025-03-13		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytny 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]: 2757.69 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 117.91 g; Węglowodny przyswajalne: 272.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.22 g; suma cukrów prostych: 56.94 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.01 g; Sód: 450.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 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 , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Kielbaski 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Salata 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 2025-03-13 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), Kielbasa szynkowa z indykiem (Giż) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2084.10 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 66.26 g; Węglowodny przyswajalne: 231.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.27 g; suma cukrów prostych: 58.32 g; Sól: 9.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sód: 1802.67 mg;		
piątek 2025-03-14 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Twaróg 50 g (BIA), 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 miękka 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]: 2175.05 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 62.53 g; Węglowodny przyswajalne: 276.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.88 g; suma cukrów prostych: 51.06 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; Sód: 684.35 mg;		
piątek 2025-03-14 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , 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 wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.47 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 52.82 g; Węglowodny przyswajalne: 264.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; suma cukrów prostych: 63.82 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sód: 615.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Zacierka na mleku . 400 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , 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), 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 , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 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]: 2317.76 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 69.31 g; Węglowodny przyswajalne: 262.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.49 g; suma cukrów prostych: 56.39 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 700.84 mg;		
piątek 2025-03-14		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Twaróg 100 g (BIA), 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]: 2225.40 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 75.68 g; Węglowodny przyswajalne: 236.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.66 g; suma cukrów prostych: 51.31 g; Sól: 4.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Sód: 509.69 mg;		
piątek 2025-03-14		
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 miękką 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 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 miękką 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]: 2311.06 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 89.21 g; Węglowodny przyswajalne: 278.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.77 g; suma cukrów prostych: 59.95 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Sód: 519.71 mg;		
piątek 2025-03-14		
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 miękką 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 miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2072.47 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 55.82 g; Węglowodny przyswajalne: 268.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.02 g; suma cukrów prostych: 67.57 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sód: 615.38 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek wiejski 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt, Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt, Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 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]: 2344.20 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 84.47 g; Węglowodny przyswajalne: 250.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.38 g; suma cukrów prostych: 59.36 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 39.05 g; Sód: 1040.29 mg;		
piątek 2025-03-14		
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 homogenizowany nat. 1szt 150 g (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]: 2172.37 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 60.94 g; Węglowodny przyswajalne: 266.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.94 g; suma cukrów prostych: 61.35 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sód: 618.38 mg;		
piątek 2025-03-14		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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 miękka 1szt 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 2025-03-15		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maślanie 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]: 2241.91 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 70.17 g; Węglowodny przyswajalne: 306.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.05 g; suma cukrów prostych: 61.06 g; Sól: 8.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; Sód: 1200.78 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15 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 miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 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]: 2032.03 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 53.49 g; Węglowodny przyswajalne: 270.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; suma cukrów prostych: 51.87 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sód: 663.98 mg;		
sobota 2025-03-15 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 miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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. 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: Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 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]: 2386.00 kcal; Białko ogółem: 134.34 g; Tłuszcz: 73.33 g; Węglowodny przyswajalne: 282.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.25 g; suma cukrów prostych: 61.94 g; Sól: 8.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Sód: 681.40 mg;		
sobota 2025-03-15 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), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maślanie 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 miękką 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]: 2312.03 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 80.04 g; Węglowodny przyswajalne: 280.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.69 g; suma cukrów prostych: 53.72 g; Sól: 8.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Sód: 1184.77 mg;		
sobota 2025-03-15 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), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maślanie 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 miękką 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]: 2381.86 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węglowodny przyswajalne: 285.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.84 g; suma cukrów prostych: 67.42 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; Sód: 590.18 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
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 , 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 maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perlowa 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 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]: 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 2025-03-15 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 maślanie 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: 17.95 g; suma cukrów prostych: 55.85 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Sód: 592.31 mg;		
sobota 2025-03-15 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 , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), 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]: 2102.31 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 49.33 g; Węglowodny przyswajalne: 303.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.59 g; suma cukrów prostych: 74.00 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 43.51 g; Sód: 890.73 mg;		
sobota 2025-03-15 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;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix салат 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 żydowska z oliwą 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.20 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 58.99 g; Węglowodny przyswajalne: 285.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.63 g; suma cukrów prostych: 63.75 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Sód: 1031.42 mg;		
niedziela 2025-03-16 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix салат 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.44 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 58.33 g; Węglowodny przyswajalne: 278.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.87 g; suma cukrów prostych: 63.74 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sód: 775.27 mg;		
niedziela 2025-03-16 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), Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy w sosie ziołowym 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), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.24 kcal; Białko ogółem: 162.66 g; Tłuszcz: 60.57 g; Węglowodny przyswajalne: 278.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.35 g; suma cukrów prostych: 63.74 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sód: 852.07 mg;		
niedziela 2025-03-16 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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), Szyunka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix салат 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 ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	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 , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.04 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 75.80 g; Węglowodny przyswajalne: 267.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; suma cukrów prostych: 64.45 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; Sód: 1096.03 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16 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 żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 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]: 2388.09 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 76.37 g; Węglowodny przyswajalne: 284.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.87 g; suma cukrów prostych: 52.43 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Sód: 1575.53 mg;		
niedziela 2025-03-16 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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 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 , 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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2127.34 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 51.92 g; Węglowodny przyswajalne: 282.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.27 g; suma cukrów prostych: 63.99 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 787.62 mg;		
niedziela 2025-03-16 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW 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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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 żydowska z oliwą 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), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2451.14 kcal; Białko ogółem: 136.00 g; Tłuszcz: 80.79 g; Węglowodny przyswajalne: 277.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.35 g; suma cukrów prostych: 68.30 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; Sód: 1121.58 mg;		
niedziela 2025-03-16 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), Szynka Jana 50 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 , 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]: 2395.54 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 81.52 g; Węglowodny przyswajalne: 282.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; suma cukrów prostych: 62.79 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sód: 787.62 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), 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 , Podwieczerek: 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 miękka1szt 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]: 2115.80 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 58.90 g; Węglowodny przyswajalne: 259.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49 g; suma cukrów prostych: 56.96 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 699.12 mg;		
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: 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), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2643.08 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 114.21 g; Węglowodny przyswajalne: 275.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.54 g; suma cukrów prostych: 51.14 g; Sól: 11.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Sód: 2138.53 mg;		
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.88 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 69.39 g; Węglowodny przyswajalne: 262.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66 g; suma cukrów prostych: 55.40 g; Sól: 8.31 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; Sód: 1268.58 mg;		
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.38 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 70.49 g; Węglowodny przyswajalne: 262.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.01 g; suma cukrów prostych: 55.40 g; Sól: 9.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; Sód: 1268.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
<p>Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g ,</p> <p>II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,</p> <p>Podwieczorek: Pestki słonecznika 30 g , Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU),</p> <p>Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2898.27 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 142.53 g; Węglowodny przyswajalne: 265.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.10 g; suma cukrów prostych: 49.57 g; Sól: 11.29 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; Sód: 1947.45 mg;</p>		
poniedziałek 2025-03-17		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
<p>Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Tuńczyk 60 g , Ogórek zielony 100 g ,</p> <p>II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,</p> <p>Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g ,</p> <p>Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.96 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 82.84 g; Węglowodny przyswajalne: 264.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.44 g; suma cukrów prostych: 52.99 g; Sól: 9.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Sód: 2487.72 mg;</p>		
poniedziałek 2025-03-17		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
<p>Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g ,</p> <p>II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,</p> <p>Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,</p>	<p>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g ,</p> <p>Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),</p>
<p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2247.88 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 72.39 g; Węglowodny przyswajalne: 265.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.61 g; suma cukrów prostych: 60.65 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; Sód: 1266.58 mg;</p>		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt, Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyntka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2526.87 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 99.48 g; Węglowodny przyswajalne: 261.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.23 g; suma cukrów prostych: 60.23 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; Sód: 1087.70 mg;		
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytny 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (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 , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2580.58 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 102.05 g; Węglowodny przyswajalne: 308.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.77 g; suma cukrów prostych: 66.75 g; Sól: 9.82 g; Błonnik pokarmowy: 36.08 g; Sód: 657.73 mg;		
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 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: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 61.49 g; Węglowodny przyswajalne: 298.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.39 g; suma cukrów prostych: 54.75 g; Sól: 8.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Sód: 1521.25 mg;		

Dietetyk

.....