

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-17 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszonej . 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2471.55 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 91.13 g; Węglowodny przyswajalne: 309.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.13 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 43.73 g; Sód: 907.01 mg;		
czwartek 2025-04-17 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza bulgur 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.59 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 51.53 g; Węglowodny przyswajalne: 337.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.44 g; suma cukrów prostych: 86.34 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 41.79 g; Sód: 735.09 mg;		
czwartek 2025-04-17 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza bulgur 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2383.19 kcal; Białko ogółem: 140.16 g; Tłuszcz: 50.56 g; Węglowodny przyswajalne: 333.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.45 g; suma cukrów prostych: 83.34 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 41.79 g; Sód: 792.69 mg;		
czwartek 2025-04-17 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza bulgur 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2862.76 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 125.34 g; Węglowodny przyswajalne: 308.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.18 g; suma cukrów prostych: 63.74 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 48.60 g; Sód: 667.57 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-17 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), Masło 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszanej . 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2422.97 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 79.67 g; Węglowodny przyswajalne: 293.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.62 g; suma cukrów prostych: 57.26 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 48.00 g; Sód: 813.54 mg;		
czwartek 2025-04-17 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 z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza bulgur 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.38 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 51.82 g; Węglowodny przyswajalne: 321.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.90 g; suma cukrów prostych: 71.19 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; Sód: 616.79 mg;		
czwartek 2025-04-17 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza bulgur 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2715.36 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 101.33 g; Węglowodny przyswajalne: 304.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.61 g; suma cukrów prostych: 58.11 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 54.05 g; Sód: 517.57 mg;		
czwartek 2025-04-17 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), Masło 1szt 1 szt , Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Kapuśniak z kapusty kiszanej . 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.11 kcal; Białko ogółem: 132.68 g; Tłuszcz: 61.44 g; Węglowodny przyswajalne: 316.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; suma cukrów prostych: 62.31 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 46.62 g; Sód: 994.29 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-17 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Tarta marchewka 100 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), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2097.13 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 56.89 g; Węglowodny przyswajalne: 260.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.13 g; suma cukrów prostych: 48.37 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; Sód: 652.91 mg;		
piątek 2025-04-18 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.46 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 70.01 g; Węglowodny przyswajalne: 294.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.50 g; suma cukrów prostych: 65.31 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Sód: 610.69 mg;		
piątek 2025-04-18 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 25g,margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1973.51 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 44.96 g; Węglowodny przyswajalne: 276.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.08 g; suma cukrów prostych: 69.20 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; Sód: 500.47 mg;		
piątek 2025-04-18 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.05 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 55.35 g; Węglowodny przyswajalne: 288.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.85 g; suma cukrów prostych: 69.19 g; Sól: 4.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; Sód: 501.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-18 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.36 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 62.31 g; Węglowodny przyswajalne: 260.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.48 g; suma cukrów prostych: 60.08 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; Sód: 389.76 mg;		
piątek 2025-04-18 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.26 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 85.27 g; Węglowodny przyswajalne: 297.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 g; suma cukrów prostych: 69.98 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Sód: 1314.98 mg;		
piątek 2025-04-18 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.27 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 49.03 g; Węglowodny przyswajalne: 283.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.08 g; suma cukrów prostych: 61.50 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; Sód: 565.13 mg;		
piątek 2025-04-18 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.46 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 73.61 g; Węglowodny przyswajalne: 266.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.39 g; suma cukrów prostych: 60.88 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; Sód: 1169.46 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-18		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z rama 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.58 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 58.65 g; Węglowodny przyswajalne: 276.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.03 g; suma cukrów prostych: 52.17 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; Sód: 1151.24 mg;		
piątek 2025-04-18		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 150 g (BIA), Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , II Śniadanie: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa z zacierką 300 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1963.37 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 51.88 g; Węglowodny przyswajalne: 235.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.10 g; suma cukrów prostych: 55.33 g; Sól: 8.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.33 g; Sód: 1280.57 mg;		
sobota 2025-04-19		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Ser biały kruszony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Paprykarz warzywny 1 szt (SOJ, SEL, GOR, SEZ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.89 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 64.35 g; Węglowodny przyswajalne: 326.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.76 g; suma cukrów prostych: 63.15 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Sód: 1130.69 mg;		
sobota 2025-04-19		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Ser biały kruszony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.13 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 43.45 g; Węglowodny przyswajalne: 305.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.39 g; suma cukrów prostych: 70.16 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Sód: 931.06 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-19		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Jajo 2 szt (JAJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Ser biały kruszony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2319.89 kcal; Białko ogółem: 133.28 g; Tłuszcz: 61.00 g; Węglowodny przyswajalne: 296.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.23 g; suma cukrów prostych: 66.06 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 1212.58 mg;		
sobota 2025-04-19		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (ORZ), Melon 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Ser biały kruszony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Paprykarz warzywny 1 szt (SOJ, SEL, GOR, SEZ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2427.92 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 78.35 g; Węglowodny przyswajalne: 324.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.80 g; suma cukrów prostych: 68.08 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 38.71 g; Sód: 903.36 mg;		
sobota 2025-04-19		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Jabłko prażone z cynamonem 150 g (SEL, GOR), Ser biały kruszony 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2416.58 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 71.80 g; Węglowodny przyswajalne: 336.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.94 g; suma cukrów prostych: 82.26 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; Sód: 572.36 mg;		
sobota 2025-04-19		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.99 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 43.36 g; Węglowodny przyswajalne: 309.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.51 g; suma cukrów prostych: 71.17 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; Sód: 891.78 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-19 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyunka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Salata zielona 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2253.62 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 73.93 g; Węglowodny przyswajalne: 288.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.87 g; suma cukrów prostych: 65.00 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; Sód: 903.36 mg;		
sobota 2025-04-19 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Salata zielona 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Mrosczruk panierowany 120 g (GLU, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszzonej 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.62 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 66.56 g; Węglowodny przyswajalne: 303.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.88 g; suma cukrów prostych: 51.42 g; Sól: 9.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.94 g; Sód: 1117.27 mg;		
sobota 2025-04-19 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), II Śniadanie: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1973.12 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 39.46 g; Węglowodny przyswajalne: 281.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.71 g; suma cukrów prostych: 60.98 g; Sól: 8.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Sód: 694.37 mg;		
niedziela 2025-04-20 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ćwikła z chrzanem . 100 g , II Śniadanie: Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2583.97 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 102.26 g; Węglowodny przyswajalne: 275.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; suma cukrów prostych: 59.22 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sód: 892.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 60 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2395.66 kcal; Białko ogółem: 133.96 g; Tłuszcz: 87.68 g; Węglowodny przyswajalne: 251.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.39 g; suma cukrów prostych: 42.00 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; Sód: 712.23 mg;		
niedziela 2025-04-20 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany 200 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 60 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.66 kcal; Białko ogółem: 158.40 g; Tłuszcz: 68.38 g; Węglowodny przyswajalne: 243.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.72 g; suma cukrów prostych: 41.86 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sód: 638.83 mg;		
niedziela 2025-04-20 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek wiejski 150 g (MLE), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ćwikła z chrzanem . 100 g , II Śniadanie: Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3000.97 kcal; Białko ogółem: 141.25 g; Tłuszcz: 136.37 g; Węglowodny przyswajalne: 284.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.19 g; suma cukrów prostych: 61.11 g; Sól: 9.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; Sód: 1468.12 mg;		
niedziela 2025-04-20 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Serek wiejski 150 g (MLE), Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ćwikła z chrzanem . 100 g , II Śniadanie: Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Szynka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.97 kcal; Białko ogółem: 132.09 g; Tłuszcz: 68.00 g; Węglowodny przyswajalne: 272.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.57 g; suma cukrów prostych: 56.75 g; Sól: 9.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Sód: 1452.57 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Serek wiejski 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, 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: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2372.36 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 85.04 g; Węglowodny przyswajalne: 252.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.28 g; suma cukrów prostych: 43.40 g; Sól: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sód: 1283.13 mg;		
niedziela 2025-04-20 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ćwikła z chrzanem . 100 g , II Śniadanie: Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2589.37 kcal; Białko ogółem: 142.63 g; Tłuszcz: 97.23 g; Węglowodny przyswajalne: 269.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.12 g; suma cukrów prostych: 55.95 g; Sól: 8.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Sód: 788.62 mg;		
niedziela 2025-04-20 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Serek wiejski 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ćwikła z chrzanem . 100 g , II Śniadanie: Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlecek drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2681.77 kcal; Białko ogółem: 131.55 g; Tłuszcz: 102.44 g; Węglowodny przyswajalne: 287.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.98 g; suma cukrów prostych: 56.21 g; Sól: 8.54 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; Sód: 1903.68 mg;		
niedziela 2025-04-20 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), 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 , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, 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: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.69 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 70.46 g; Węglowodny przyswajalne: 253.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.51 g; suma cukrów prostych: 52.94 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; Sód: 335.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-21 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), Ser żółty 40 g (BIA), Szynka ogonówka 50 g , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Szynka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2091.33 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 49.98 g; Węglowodny przyswajalne: 281.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.99 g; suma cukrów prostych: 68.85 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; Sód: 1124.61 mg;		
poniedziałek 2025-04-21 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szynka ogonówka 50 g , Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Szynka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 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), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2026.17 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 42.66 g; Węglowodny przyswajalne: 291.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.91 g; suma cukrów prostych: 87.79 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sód: 1248.62 mg;		
poniedziałek 2025-04-21 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szynka ogonówka 100 g , Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Szynka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 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), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.37 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 48.15 g; Węglowodny przyswajalne: 292.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.90 g; suma cukrów prostych: 88.24 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sód: 1657.12 mg;		
poniedziałek 2025-04-21 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Szynka ogonówka 50 g , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Szynka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Salata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.43 kcal; Białko ogółem: 127.84 g; Tłuszcz: 72.95 g; Węglowodny przyswajalne: 247.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.85 g; suma cukrów prostych: 47.39 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; Sód: 1128.06 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-21		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Sałatka jarzynowa * 120 g , Szynka ogonówka 50 g , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2463.13 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 97.19 g; Węglowodny przyswajalne: 280.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.45 g; suma cukrów prostych: 66.57 g; Sól: 8.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Sód: 1468.41 mg;		
poniedziałek 2025-04-21		
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 ogonówka 50 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Szynka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.17 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 47.49 g; Węglowodny przyswajalne: 281.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31 g; suma cukrów prostych: 78.09 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 1540.86 mg;		
poniedziałek 2025-04-21		
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 ogonówka 50 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Szynka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	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]: 2487.43 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 97.88 g; Węglowodny przyswajalne: 257.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79 g; suma cukrów prostych: 57.83 g; Sól: 8.71 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Sód: 1123.86 mg;		
poniedziałek 2025-04-21		
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 ogonówka 50 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Szynka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), 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]: 2341.57 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 76.85 g; Węglowodny przyswajalne: 292.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.76 g; suma cukrów prostych: 80.89 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sód: 1535.66 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-21		
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), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Szynka pieczona 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki z jabłkiem . 150 g , 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 . 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]: 2029.30 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 46.83 g; Węglowodny przyswajalne: 274.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.99 g; suma cukrów prostych: 55.86 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Sód: 964.73 mg;		
wtorek 2025-04-22		
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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. 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 , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2376.50 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 82.70 g; Węglowodny przyswajalne: 277.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.23 g; suma cukrów prostych: 60.91 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sód: 589.83 mg;		
wtorek 2025-04-22		
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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.80 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 53.33 g; Węglowodny przyswajalne: 274.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.87 g; suma cukrów prostych: 62.36 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sód: 581.23 mg;		
wtorek 2025-04-22		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.58 kcal; Białko ogółem: 134.05 g; Tłuszcz: 53.73 g; Węglowodny przyswajalne: 264.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; suma cukrów prostych: 58.79 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; Sód: 775.82 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-22 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wieśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE), Pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2441.46 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 92.75 g; Węglowodny przyswajalne: 261.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.91 g; suma cukrów prostych: 56.32 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; Sód: 480.35 mg;		
wtorek 2025-04-22 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 gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.08 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 52.00 g; Węglowodny przyswajalne: 283.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.36 g; suma cukrów prostych: 65.36 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Sód: 629.52 mg;		
wtorek 2025-04-22 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 gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wieśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.84 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 42.98 g; Węglowodny przyswajalne: 279.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.43 g; suma cukrów prostych: 71.42 g; Sól: 5.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; Sód: 626.54 mg;		
wtorek 2025-04-22 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (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 gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , 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), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE), Pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.81 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 90.34 g; Węglowodny przyswajalne: 262.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.68 g; suma cukrów prostych: 56.51 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 36.85 g; Sód: 480.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-22 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), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 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), Polędwica wieśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2280.65 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 59.89 g; Węglowodny przyswajalne: 314.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.79 g; suma cukrów prostych: 73.59 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.41 g; Sód: 579.69 mg;		
wtorek 2025-04-22 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), 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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.07 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 49.76 g; Węglowodny przyswajalne: 282.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.81 g; suma cukrów prostych: 64.00 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; Sód: 1243.77 mg;		
środa 2025-04-23 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron 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), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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 kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.42 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 55.41 g; Węglowodny przyswajalne: 292.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.14 g; suma cukrów prostych: 64.72 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Sód: 1586.22 mg;		
środa 2025-04-23 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron 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 homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 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: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 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]: 2098.88 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 55.43 g; Węglowodny przyswajalne: 297.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.50 g; suma cukrów prostych: 67.85 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Sód: 1233.13 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-23 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Makaron 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), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Gulasz wieprzowy 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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 pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.38 kcal; Białko ogółem: 147.49 g; Tłuszcz: 62.01 g; Węglowodny przyswajalne: 289.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.03 g; suma cukrów prostych: 63.87 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Sód: 1431.73 mg;		
środa 2025-04-23 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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 kiszonej 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 pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2568.09 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 96.30 g; Węglowodny przyswajalne: 290.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g; suma cukrów prostych: 69.50 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 38.65 g; Sód: 1665.10 mg;		
środa 2025-04-23 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron 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), Masło 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 kiszonej 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]: 2207.29 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 52.82 g; Węglowodny przyswajalne: 299.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.55 g; suma cukrów prostych: 63.59 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g; Sód: 870.65 mg;		
środa 2025-04-23 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron 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 warzywna 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Gulasz wieprzowy 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.13 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 58.72 g; Węglowodny przyswajalne: 290.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.34 g; suma cukrów prostych: 61.08 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; Sód: 653.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-23 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), 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 pomidorowy 1szt 1 szt , 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]: 2615.74 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 97.53 g; Węglowodny przyswajalne: 293.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.62 g; suma cukrów prostych: 71.18 g; Sól: 9.33 g; Błonnik pokarmowy: 44.33 g; Sód: 1666.10 mg;		
środa 2025-04-23 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron 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), Maselko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), 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: Galaretka 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]: 2544.70 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 89.16 g; Węglowodny przyswajalne: 305.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.28 g; suma cukrów prostych: 54.57 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 515.28 mg;		
środa 2025-04-23 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 100 g , Podudzie got. 2 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	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), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.85 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 71.85 g; Węglowodny przyswajalne: 265.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.73 g; suma cukrów prostych: 58.63 g; Sól: 8.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; Sód: 1120.32 mg;		
czwartek 2025-04-24 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek kiszony 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 żywiecka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2589.32 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 114.43 g; Węglowodny przyswajalne: 270.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.68 g; suma cukrów prostych: 57.36 g; Sól: 9.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; Sód: 1547.88 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-24 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1983.87 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 39.65 g; Węglowodny przyswajalne: 268.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.16 g; suma cukrów prostych: 52.11 g; Sól: 4.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; Sód: 734.60 mg;		
czwartek 2025-04-24 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 240g/100ml 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.32 kcal; Białko ogółem: 155.33 g; Tłuszcz: 44.06 g; Węglowodny przyswajalne: 243.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.73 g; suma cukrów prostych: 50.08 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sód: 820.94 mg;		
czwartek 2025-04-24 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), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek kiszony 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 żywiecka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.81 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 95.90 g; Węglowodny przyswajalne: 262.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.02 g; suma cukrów prostych: 54.27 g; Sól: 8.93 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Sód: 1132.92 mg;		
czwartek 2025-04-24 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek kiszony 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 1szt 1 szt ,	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 jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2106.55 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 63.35 g; Węglowodny przyswajalne: 254.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.97 g; suma cukrów prostych: 67.00 g; Sól: 8.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; Sód: 1431.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-24 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masło ekstra 15 g , Twaróg 100 g (BIA), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1924.93 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 46.00 g; Węglowodny przyswajalne: 254.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.80 g; suma cukrów prostych: 61.11 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Sód: 740.24 mg;		
czwartek 2025-04-24 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek kiszony 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 jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2569.39 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 103.79 g; Węglowodny przyswajalne: 265.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.60 g; suma cukrów prostych: 52.42 g; Sól: 9.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sód: 1146.72 mg;		
czwartek 2025-04-24 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2354.12 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 85.81 g; Węglowodny przyswajalne: 272.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.09 g; suma cukrów prostych: 63.60 g; Sól: 9.95 g; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; Sód: 1697.88 mg;		
czwartek 2025-04-24 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 150 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 15 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 żywiecka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2020.50 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 64.04 g; Węglowodny przyswajalne: 231.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.80 g; suma cukrów prostych: 59.45 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sód: 1825.12 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-25 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z ciecierzycą (A) 1 szt (GLU, RYB, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.07 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodny przyswajalne: 286.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.61 g; suma cukrów prostych: 54.17 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Sód: 672.74 mg;		
piątek 2025-04-25 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 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]: 2082.68 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 57.91 g; Węglowodny przyswajalne: 266.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.44 g; suma cukrów prostych: 63.48 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; Sód: 614.77 mg;		
piątek 2025-04-25 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 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]: 2369.67 kcal; Białko ogółem: 138.31 g; Tłuszcz: 72.59 g; Węglowodny przyswajalne: 271.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.62 g; suma cukrów prostych: 64.69 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; Sód: 767.67 mg;		
piątek 2025-04-25 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z ciecierzycą (A) 1 szt (GLU, RYB, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.30 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 81.08 g; Węglowodny przyswajalne: 243.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; suma cukrów prostych: 52.37 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 34.86 g; Sód: 533.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-25 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.67 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 89.30 g; Węglowodny przyswajalne: 273.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.71 g; suma cukrów prostych: 56.74 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; Sód: 529.09 mg;		
piątek 2025-04-25 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.58 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 55.41 g; Węglowodny przyswajalne: 269.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.87 g; suma cukrów prostych: 67.42 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; Sód: 614.77 mg;		
piątek 2025-04-25 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2246.70 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 81.02 g; Węglowodny przyswajalne: 246.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.32 g; suma cukrów prostych: 57.51 g; Sól: 4.84 g; Błonnik pokarmowy: 40.55 g; Sód: 537.29 mg;		
piątek 2025-04-25 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.48 kcal; Białko ogółem: 128.19 g; Tłuszcz: 57.73 g; Węglowodny przyswajalne: 263.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.89 g; suma cukrów prostych: 59.25 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; Sód: 628.77 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-25		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.87 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 56.97 g; Węglowodny przyswajalne: 274.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.93 g; suma cukrów prostych: 63.37 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; Sód: 979.58 mg;		
sobota 2025-04-26		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.55 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 52.82 g; Węglowodny przyswajalne: 307.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.67 g; suma cukrów prostych: 64.40 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 42.74 g; Sód: 545.96 mg;		
sobota 2025-04-26		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Potrawka z indyka z warzywami 200 g (GLU, SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1984.66 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 50.75 g; Węglowodny przyswajalne: 269.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.31 g; suma cukrów prostych: 58.04 g; Sól: 4.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Sód: 598.42 mg;		
sobota 2025-04-26		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Potrawka z indyka z warzywami 200 g (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.26 kcal; Białko ogółem: 132.08 g; Tłuszcz: 52.53 g; Węglowodny przyswajalne: 281.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.77 g; suma cukrów prostych: 68.04 g; Sól: 4.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; Sód: 656.02 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-26 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), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.16 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 60.94 g; Węglowodny przyswajalne: 286.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.38 g; suma cukrów prostych: 62.66 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 44.62 g; Sód: 622.96 mg;		
sobota 2025-04-26 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 , Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2426.65 kcal; Białko ogółem: 138.50 g; Tłuszcz: 74.49 g; Węglowodny przyswajalne: 287.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.16 g; suma cukrów prostych: 69.28 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Sód: 610.51 mg;		
sobota 2025-04-26 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ser biały plaster 50 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.22 kcal; Białko ogółem: 134.70 g; Tłuszcz: 42.65 g; Węglowodny przyswajalne: 277.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.42 g; suma cukrów prostych: 64.70 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; Sód: 592.33 mg;		
sobota 2025-04-26 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.97 kcal; Białko ogółem: 155.93 g; Tłuszcz: 50.99 g; Węglowodny przyswajalne: 278.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.30 g; suma cukrów prostych: 62.06 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g; Sód: 685.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-26		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-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), Masło 1szt 1 szt , Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), 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 z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), 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]: 2249.75 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 64.51 g; Węglowodny przyswajalne: 305.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.42 g; suma cukrów prostych: 71.02 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 41.26 g; Sód: 930.91 mg;		
sobota 2025-04-26		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki 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;		

Dietetyk

.....