

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-07 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , 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), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2536.68 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 104.39 g; Węglowodny przyswajalne: 269.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.57 g; suma cukrów prostych: 50.37 g; Sól: 11.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; Sód: 2138.53 mg;		
poniedziałek 2025-04-07 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.48 kcal; Białko ogółem: 120.58 g; Tłuszcz: 59.77 g; Węglowodny przyswajalne: 258.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.74 g; suma cukrów prostych: 57.01 g; Sól: 8.01 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Sód: 1276.58 mg;		
poniedziałek 2025-04-07 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.98 kcal; Białko ogółem: 132.93 g; Tłuszcz: 60.87 g; Węglowodny przyswajalne: 258.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.09 g; suma cukrów prostych: 57.01 g; Sól: 8.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Sód: 1276.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-07 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Pestki słonecznika 30 g , Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2792.07 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 132.75 g; Węglowodny przyswajalne: 257.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.45 g; suma cukrów prostych: 47.64 g; Sól: 11.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; Sód: 1891.25 mg;		
poniedziałek 2025-04-07 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Tuńczyk 60 g , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2336.96 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodny przyswajalne: 259.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.61 g; suma cukrów prostych: 52.59 g; Sól: 9.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; Sód: 2487.72 mg;		
poniedziałek 2025-04-07 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Tuńczyk 60 g , Rukola 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.68 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 61.81 g; Węglowodny przyswajalne: 258.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.29 g; suma cukrów prostych: 59.88 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g; Sód: 1575.58 mg;		
poniedziałek 2025-04-07 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Tuńczyk 60 g , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2434.67 kcal; Białko ogółem: 131.71 g; Tłuszcz: 88.90 g; Węglowodny przyswajalne: 255.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; suma cukrów prostych: 59.45 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.99 g; Sód: 1396.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-07 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2492.18 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 94.23 g; Węglowodny przyswajalne: 301.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.03 g; suma cukrów prostych: 65.98 g; Sól: 9.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; Sód: 657.73 mg;		
poniedziałek 2025-04-07 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.00 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 49.59 g; Węglowodny przyswajalne: 298.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.73 g; suma cukrów prostych: 61.10 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; Sód: 1239.25 mg;		
wtorek 2025-04-08 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2362.29 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 89.17 g; Węglowodny przyswajalne: 271.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.95 g; suma cukrów prostych: 63.25 g; Sól: 7.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; Sód: 1166.01 mg;		
wtorek 2025-04-08 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2088.84 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 53.59 g; Węglowodny przyswajalne: 264.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.69 g; suma cukrów prostych: 57.00 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sód: 668.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-08 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 mięka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Dorsz z pieca koperkiem 240 g (SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna mięka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.36 kcal; Białko ogółem: 165.31 g; Tłuszcz: 56.53 g; Węglowodny przyswajalne: 265.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.01 g; suma cukrów prostych: 60.18 g; Sól: 8.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sód: 793.65 mg;		
wtorek 2025-04-08 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna mięka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna mięka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.61 kcal; Białko ogółem: 139.44 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodny przyswajalne: 251.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.06 g; suma cukrów prostych: 57.20 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; Sód: 840.18 mg;		
wtorek 2025-04-08 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna mięka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2604.34 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 111.00 g; Węglowodny przyswajalne: 292.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.30 g; suma cukrów prostych: 59.06 g; Sól: 7.92 g; Błonnik pokarmowy: 35.22 g; Sód: 485.68 mg;		
wtorek 2025-04-08 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 , Twaróg 50 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna mięka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.32 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 56.62 g; Węglowodny przyswajalne: 287.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.16 g; suma cukrów prostych: 57.91 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Sód: 564.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-08 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Twaróg 50 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2571.31 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 104.49 g; Węglowodny przyswajalne: 263.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.71 g; suma cukrów prostych: 63.05 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sód: 819.08 mg;		
wtorek 2025-04-08 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Twaróg 50 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły gotowane 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2108.44 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 51.26 g; Węglowodny przyswajalne: 270.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.04 g; suma cukrów prostych: 53.52 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; Sód: 522.01 mg;		
wtorek 2025-04-08 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), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.94 kcal; Białko ogółem: 131.65 g; Tłuszcz: 45.11 g; Węglowodny przyswajalne: 270.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.99 g; suma cukrów prostych: 63.12 g; Sól: 8.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sód: 1328.21 mg;		
środa 2025-04-09 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2478.53 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 100.28 g; Węglowodny przyswajalne: 278.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.63 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Sól: 8.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Sód: 813.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-09 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: 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), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.80 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz: 60.62 g; Węglowodny przyswajalne: 261.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.55 g; suma cukrów prostych: 57.90 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Sód: 748.78 mg;		
środa 2025-04-09 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 240g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: 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), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2447.20 kcal; Białko ogółem: 174.88 g; Tłuszcz: 71.41 g; Węglowodny przyswajalne: 261.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.63 g; suma cukrów prostych: 57.90 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Sód: 854.98 mg;		
środa 2025-04-09 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), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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), Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.35 kcal; Białko ogółem: 130.37 g; Tłuszcz: 99.68 g; Węglowodny przyswajalne: 265.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.02 g; suma cukrów prostych: 61.29 g; Sól: 8.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; Sód: 883.56 mg;		
środa 2025-04-09 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 120 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2466.02 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Tłuszcz: 84.27 g; Węglowodny przyswajalne: 283.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.13 g; suma cukrów prostych: 62.37 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sód: 812.78 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-09 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wieśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.40 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 55.66 g; Węglowodny przyswajalne: 264.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.77 g; suma cukrów prostych: 59.06 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sód: 691.78 mg;		
środa 2025-04-09 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wieśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (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), Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2411.35 kcal; Białko ogółem: 141.56 g; Tłuszcz: 79.32 g; Węglowodny przyswajalne: 270.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.34 g; suma cukrów prostych: 65.66 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; Sód: 886.56 mg;		
środa 2025-04-09 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.89 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 63.80 g; Węglowodny przyswajalne: 267.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.93 g; suma cukrów prostych: 62.39 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; Sód: 694.83 mg;		
środa 2025-04-09 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.96 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 56.82 g; Węglowodny przyswajalne: 247.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.61 g; suma cukrów prostych: 55.07 g; Sól: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Sód: 1011.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-10 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.42 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 65.32 g; Węglowodny przyswajalne: 308.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.38 g; suma cukrów prostych: 59.39 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 44.46 g; Sód: 537.95 mg;		
czwartek 2025-04-10 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jęczm. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.68 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 55.45 g; Węglowodny przyswajalne: 301.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.60 g; suma cukrów prostych: 70.26 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Sód: 666.28 mg;		
czwartek 2025-04-10 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jęczm. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.68 kcal; Białko ogółem: 148.71 g; Tłuszcz: 57.58 g; Węglowodny przyswajalne: 301.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.41 g; suma cukrów prostych: 70.26 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Sód: 723.88 mg;		
czwartek 2025-04-10 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2662.71 kcal; Białko ogółem: 134.57 g; Tłuszcz: 100.30 g; Węglowodny przyswajalne: 290.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.04 g; suma cukrów prostych: 56.04 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 53.28 g; Sód: 541.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-10		
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), Maselko 1szt 1 szt , Szytnka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłaną z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.30 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 60.30 g; Węglowodny przyswajalne: 321.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.93 g; suma cukrów prostych: 69.42 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 51.42 g; Sód: 619.91 mg;		
czwartek 2025-04-10		
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), Maselko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jęczm. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłaną z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2234.38 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 61.22 g; Węglowodny przyswajalne: 308.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; suma cukrów prostych: 76.55 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; Sód: 701.69 mg;		
czwartek 2025-04-10		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłaną z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2957.36 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 132.83 g; Węglowodny przyswajalne: 299.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.94 g; suma cukrów prostych: 52.71 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 51.85 g; Sód: 542.79 mg;		
czwartek 2025-04-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Fasolka szparagowa zielona z ziołami i oliwą z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłaną z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.82 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 75.43 g; Węglowodny przyswajalne: 313.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; suma cukrów prostych: 62.41 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 42.46 g; Sód: 675.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-10 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 100 g , Filet z indyka 150g 220 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.91 kcal; Białko ogółem: 156.19 g; Tłuszcz: 55.92 g; Węglowodny przyswajalne: 257.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.11 g; suma cukrów prostych: 49.80 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 19.06 g; Sód: 673.49 mg;		
piątek 2025-04-11 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 pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), 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]: 2315.07 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 70.57 g; Węglowodny przyswajalne: 295.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.36 g; suma cukrów prostych: 66.02 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Sód: 593.13 mg;		
piątek 2025-04-11 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 25g,margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 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]: 1989.01 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 45.56 g; Węglowodny przyswajalne: 277.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.04 g; suma cukrów prostych: 70.80 g; Sól: 4.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; Sód: 500.97 mg;		
piątek 2025-04-11 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: Jabłko 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 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]: 2256.55 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Tłuszcz: 55.95 g; Węglowodny przyswajalne: 290.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.81 g; suma cukrów prostych: 70.79 g; Sól: 4.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; Sód: 502.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-11 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 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]: 2166.97 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 65.87 g; Węglowodny przyswajalne: 261.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.12 g; suma cukrów prostych: 60.78 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; Sód: 429.20 mg;		
piątek 2025-04-11 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2496.08 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 92.30 g; Węglowodny przyswajalne: 298.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.25 g; suma cukrów prostych: 70.77 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sód: 1298.77 mg;		
piątek 2025-04-11 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydza 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 , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.58 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 55.04 g; Węglowodny przyswajalne: 288.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; suma cukrów prostych: 76.35 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Sód: 615.67 mg;		
piątek 2025-04-11 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 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]: 2305.58 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 75.67 g; Węglowodny przyswajalne: 265.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.78 g; suma cukrów prostych: 60.84 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; Sód: 1037.90 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-11 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), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.28 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 72.45 g; Węglowodny przyswajalne: 281.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.45 g; suma cukrów prostych: 49.68 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1111.53 mg;		
piątek 2025-04-11 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), 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 calpro 175 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]: 1943.87 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 52.83 g; Węglowodny przyswajalne: 242.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; suma cukrów prostych: 62.98 g; Sól: 8.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.33 g; Sód: 1214.57 mg;		
sobota 2025-04-12 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.90 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 63.86 g; Węglowodny przyswajalne: 310.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; suma cukrów prostych: 60.30 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; Sód: 471.61 mg;		
sobota 2025-04-12 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2306.85 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 65.64 g; Węglowodny przyswajalne: 307.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.09 g; suma cukrów prostych: 59.59 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sód: 462.61 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-12 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2479.63 kcal; Białko ogółem: 142.72 g; Tłuszcz: 68.09 g; Węglowodny przyswajalne: 307.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.73 g; suma cukrów prostych: 59.59 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sód: 508.69 mg;		
sobota 2025-04-12 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pestki dyni 30 g , Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2595.82 kcal; Białko ogółem: 132.40 g; Tłuszcz: 88.92 g; Węglowodny przyswajalne: 299.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.80 g; suma cukrów prostych: 58.87 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; Sód: 398.80 mg;		
sobota 2025-04-12 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 , Polędwica wieśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.65 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 59.94 g; Węglowodny przyswajalne: 313.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.25 g; suma cukrów prostych: 52.77 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Sód: 613.51 mg;		
sobota 2025-04-12 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.84 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 46.81 g; Węglowodny przyswajalne: 277.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.29 g; suma cukrów prostych: 56.66 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; Sód: 559.46 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-12 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka catering drob. 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 15 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.46 kcal; Białko ogółem: 144.28 g; Tłuszcz: 63.02 g; Węglowodny przyswajalne: 270.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.73 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; Sód: 1178.05 mg;		
sobota 2025-04-12 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), Maselko 1szt 1 szt , Pasztet 50 g (BIA, GLU, JAJ, MLE, GOR), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.83 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 60.00 g; Węglowodny przyswajalne: 289.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.29 g; suma cukrów prostych: 61.45 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; Sód: 1659.34 mg;		
sobota 2025-04-12 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2080.83 kcal; Białko ogółem: 132.15 g; Tłuszcz: 46.19 g; Węglowodny przyswajalne: 267.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.73 g; suma cukrów prostych: 54.23 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Sód: 295.96 mg;		
niedziela 2025-04-13 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.26 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 48.49 g; Węglowodny przyswajalne: 279.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.57 g; suma cukrów prostych: 58.66 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 850.06 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-13		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.98 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz: 46.19 g; Węglowodny przyswajalne: 275.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.01 g; suma cukrów prostych: 62.18 g; Sól: 6.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sód: 915.21 mg;		
niedziela 2025-04-13		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Jajo 2 szt (JAJ), Rukola 30 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.18 kcal; Białko ogółem: 144.58 g; Tłuszcz: 58.11 g; Węglowodny przyswajalne: 276.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79 g; suma cukrów prostych: 62.18 g; Sól: 8.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Sód: 1056.21 mg;		
niedziela 2025-04-13		
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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.15 kcal; Białko ogółem: 134.80 g; Tłuszcz: 79.65 g; Węglowodny przyswajalne: 271.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89 g; suma cukrów prostych: 64.72 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Sód: 1133.73 mg;		
niedziela 2025-04-13		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2109.33 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 50.17 g; Węglowodny przyswajalne: 277.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.95 g; suma cukrów prostych: 52.96 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Sód: 694.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-13 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.67 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 50.03 g; Węglowodny przyswajalne: 281.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.01 g; suma cukrów prostych: 43.67 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Sód: 864.67 mg;		
niedziela 2025-04-13 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.85 kcal; Białko ogółem: 132.48 g; Tłuszcz: 73.12 g; Węglowodny przyswajalne: 276.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.73 g; suma cukrów prostych: 67.02 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; Sód: 523.38 mg;		
niedziela 2025-04-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Rukola 30 g , II Śniadanie: Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2655.60 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 106.37 g; Węglowodny przyswajalne: 295.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.83 g; suma cukrów prostych: 65.52 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; Sód: 1382.17 mg;		
niedziela 2025-04-13 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka pieczony 200g 220 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.21 kcal; Białko ogółem: 167.21 g; Tłuszcz: 49.53 g; Węglowodny przyswajalne: 252.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.33 g; suma cukrów prostych: 53.68 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; Sód: 932.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-14 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Południca sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.33 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 73.05 g; Węglowodny przyswajalne: 287.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; suma cukrów prostych: 64.19 g; Sól: 8.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sód: 1238.61 mg;		
poniedziałek 2025-04-14 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Południca sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.38 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 37.36 g; Węglowodny przyswajalne: 295.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.02 g; suma cukrów prostych: 66.73 g; Sól: 6.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; Sód: 582.36 mg;		
poniedziałek 2025-04-14 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Południca sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dorsz z pieca koperkiem 240 g (SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 100 g (SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.52 kcal; Białko ogółem: 165.01 g; Tłuszcz: 35.86 g; Węglowodny przyswajalne: 298.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.70 g; suma cukrów prostych: 67.00 g; Sól: 9.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; Sód: 715.51 mg;		
poniedziałek 2025-04-14 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Południca sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2530.35 kcal; Białko ogółem: 124.91 g; Tłuszcz: 102.22 g; Węglowodny przyswajalne: 259.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.75 g; suma cukrów prostych: 51.44 g; Sól: 8.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.31 g; Sód: 1223.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-14 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 , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.08 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 83.74 g; Węglowodny przyswajalne: 325.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.25 g; suma cukrów prostych: 70.59 g; Sól: 9.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; Sód: 1103.22 mg;		
poniedziałek 2025-04-14 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 , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (BIA, MLE), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt roślinny 1 szt (SOJ),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1979.38 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 33.45 g; Węglowodny przyswajalne: 301.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.99 g; suma cukrów prostych: 71.75 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; Sód: 601.76 mg;		
poniedziałek 2025-04-14 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 , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.71 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 75.00 g; Węglowodny przyswajalne: 282.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.30 g; suma cukrów prostych: 56.14 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 47.00 g; Sód: 1089.40 mg;		
poniedziałek 2025-04-14 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 , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 50 g (BIA), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.33 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 59.10 g; Węglowodny przyswajalne: 299.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.77 g; suma cukrów prostych: 71.00 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; Sód: 1271.46 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-14 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 1 Por , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (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), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.53 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 72.39 g; Węglowodny przyswajalne: 267.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.79 g; suma cukrów prostych: 60.26 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g; Sód: 1038.73 mg;		
wtorek 2025-04-15 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.20 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 69.35 g; Węglowodny przyswajalne: 301.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.10 g; suma cukrów prostych: 59.56 g; Sól: 6.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; Sód: 931.99 mg;		
wtorek 2025-04-15 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.63 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 50.21 g; Węglowodny przyswajalne: 296.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.97 g; suma cukrów prostych: 65.79 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; Sód: 548.21 mg;		
wtorek 2025-04-15 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (240g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2404.23 kcal; Białko ogółem: 168.23 g; Tłuszcz: 53.28 g; Węglowodny przyswajalne: 296.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.63 g; suma cukrów prostych: 65.79 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; Sód: 653.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-15 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Pestki słonecznika 30 g , Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2565.73 kcal; Białko ogółem: 127.79 g; Tłuszcz: 95.94 g; Węglowodny przyswajalne: 280.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.88 g; suma cukrów prostych: 54.45 g; Sól: 7.98 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; Sód: 946.00 mg;		
wtorek 2025-04-15 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Polędwica wieśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2483.48 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 89.97 g; Węglowodny przyswajalne: 277.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.37 g; suma cukrów prostych: 50.44 g; Sól: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; Sód: 998.07 mg;		
wtorek 2025-04-15 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydza na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie z zieleminą 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.53 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 55.04 g; Węglowodny przyswajalne: 300.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.33 g; suma cukrów prostych: 70.61 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 33.39 g; Sód: 524.10 mg;		
wtorek 2025-04-15 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wieśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie zieleminą 120g/100ml 1 Por (GLU, 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 (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.47 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 85.37 g; Węglowodny przyswajalne: 265.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.66 g; suma cukrów prostych: 49.46 g; Sól: 9.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; Sód: 1297.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-15 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 , Polędwica wieśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.91 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 74.83 g; Węglowodny przyswajalne: 285.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.71 g; suma cukrów prostych: 45.89 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sód: 470.99 mg;		
wtorek 2025-04-15 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), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.37 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 49.87 g; Węglowodny przyswajalne: 264.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.02 g; suma cukrów prostych: 48.24 g; Sól: 7.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; Sód: 1081.66 mg;		
środa 2025-04-16 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), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.42 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 87.36 g; Węglowodny przyswajalne: 233.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.10 g; suma cukrów prostych: 56.95 g; Sól: 8.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; Sód: 664.89 mg;		
środa 2025-04-16 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), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1938.15 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 62.92 g; Węglowodny przyswajalne: 228.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.17 g; suma cukrów prostych: 57.61 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; Sód: 714.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-16 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), Szyunka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2072.65 kcal; Białko ogółem: 137.11 g; Tłuszcz: 64.17 g; Węglowodny przyswajalne: 223.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.40 g; suma cukrów prostych: 56.64 g; Sól: 8.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; Sód: 714.86 mg;		
środa 2025-04-16 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2600.94 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 113.92 g; Węglowodny przyswajalne: 253.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.32 g; suma cukrów prostych: 55.47 g; Sól: 8.94 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Sód: 714.84 mg;		
środa 2025-04-16 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.56 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 62.74 g; Węglowodny przyswajalne: 242.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.67 g; suma cukrów prostych: 47.75 g; Sól: 8.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; Sód: 583.48 mg;		
środa 2025-04-16 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1926.12 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 58.44 g; Węglowodny przyswajalne: 229.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.46 g; suma cukrów prostych: 57.69 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Sód: 669.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-16 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2553.74 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz: 111.61 g; Węglowodny przyswajalne: 250.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.03 g; suma cukrów prostych: 47.57 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.13 g; Sód: 855.84 mg;		
środa 2025-04-16 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 , Szyńka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.15 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 94.07 g; Węglowodny przyswajalne: 229.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.09 g; suma cukrów prostych: 56.20 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; Sód: 705.97 mg;		
środa 2025-04-16 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), Serek wiejski 150 g (MLE), Sok wielowarzywny 300 g (SEL), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 1 Por , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.74 kcal; Białko ogółem: 129.33 g; Tłuszcz: 64.51 g; Węglowodny przyswajalne: 224.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.22 g; suma cukrów prostych: 59.91 g; Sól: 9.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Sód: 1284.27 mg;		

Dietetyk

.....