

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-08		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki kurydziane z mlekiem 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynka 150 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Koktajl truskawkowy b/c 100 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka śledziowa 1szt (150g) 1 Por, Pomidor 100 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.29 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 82.30 g; Węglowodny przyswajalne: 298.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.86 g; suma cukrów prostych: 63.86 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2318.67 kcal; Sód: 1867.33 mg;		
piątek 2023-12-08		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki kukurydziane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, II Śniadanie: Mandarynka 150 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron zwykły z kruszonym serem białym 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 100 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU), Pasta jarzynowo-rybna 100 g (RYB, SEL), Pomidor 50 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.64 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 42.39 g; Węglowodny przyswajalne: 335.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 2.17 g; suma cukrów prostych: 95.41 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2050.82 kcal; Sód: 1625.25 mg;		
piątek 2023-12-08		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml, Bułka grahamka 1szt, chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynka 150 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g (BIA), Koktajl truskawkowy b/c 100 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Herbata b/c 250 ml, Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU), Pasta jarzynowo-rybna 100 g (RYB, SEL), Pomidor 50 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g, Pestki dyni 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.57 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 67.83 g; Węglowodny przyswajalne: 283.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.58 g; suma cukrów prostych: 55.88 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2144.82 kcal; Sód: 2033.75 mg;		
piątek 2023-12-08		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki kukurydziane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt, Dżem 2szt 50 g, Ser homogenizowany 80 g (BIA), Pomidor 100 g, II Śniadanie: Mandarynka 150 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kostka rybna z łososiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt,	Herbata z cukrem . 250 g, Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt, Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 50 g, Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2363.74 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 60.50 g; Węglowodny przyswajalne: 350.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.84 g; suma cukrów prostych: 98.72 g; Sól: 8.27 g; Błonnik pokarmowy: 38.20 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2365.32 kcal; Sód: 1886.80 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-08		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki kukurydziane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynka 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron zwykły z kruszonym serem białym 300 g (BIA, GLU, JAJ), Koktajl truskawkowy b/c 100 ml (BIA), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 150 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Sałatka śledziowa 1szt (150g) 1 Por , Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2542.16 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 79.62 g; Węglowodny przyswajalne: 345.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.32 g; suma cukrów prostych: 88.60 g; Sól: 9.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2543.73 kcal; Sód: 2574.23 mg;		
sobota 2023-12-09		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/c 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta z wędliny 100 g (SEL), Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2337.08 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 63.88 g; Węglowodny przyswajalne: 338.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.72 g; suma cukrów prostych: 84.58 g; Sól: 11.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2339.14 kcal; Sód: 2728.57 mg;		
sobota 2023-12-09		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g , Kiełki 5 g , II Śniadanie: Banan 200 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta z wędliny 100 g (SEL), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.72 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 54.91 g; Węglowodny przyswajalne: 320.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.11 g; suma cukrów prostych: 72.42 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2156.79 kcal; Sód: 1205.87 mg;		
sobota 2023-12-09		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g (BIA), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta z wędliny 100 g (SEL), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2350.84 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 89.07 g; Węglowodny przyswajalne: 279.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.05 g; suma cukrów prostych: 55.76 g; Sól: 12.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2356.77 kcal; Sód: 3276.87 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2023-12-10		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g , Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Ser biały plaster 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szyunka pieczona + sos (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g (ORZ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.16 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 63.20 g; Węglowodny przyswajalne: 253.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 6.61 g; suma cukrów prostych: 40.18 g; Sól: 7.22 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2047.61 kcal; Sód: 1941.41 mg;		
niedziela 2023-12-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Polędwica wiśniowa 40 g , Pomidor 50 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Szyunka pieczona + sos (90/100) 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z orzechami 150 g (ORZ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Sałatka jarzynowa * 100 g , Ogórek kiszony . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2198.54 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 66.31 g; Węglowodny przyswajalne: 288.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.49 g; suma cukrów prostych: 75.31 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2200.15 kcal; Sód: 1722.18 mg;		
niedziela 2023-12-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 40 g , Pomidor 50 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Warzywa gotowane 130 g (BIA, GLU, SEL), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Ser biały plaster 60 g (BIA), Ogórek kiszony . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2247.34 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 66.20 g; Węglowodny przyswajalne: 282.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83 g; suma cukrów prostych: 55.72 g; Sól: 8.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2249.37 kcal; Sód: 2735.77 mg;		
poniedziałek 2023-12-11		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmieńne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza pęczak 200 g (BIA), Pulpet wp. gotowany+sos pomidorowo-warzywnym 150 g (GLU, JAJ, SEL), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2376.84 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 81.36 g; Węglowodny przyswajalne: 312.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.97 g; suma cukrów prostych: 54.34 g; Sól: 10.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2382.40 kcal; Sód: 1782.68 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-11		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Kielki 5 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza pęczak 200 g (BIA), Pulpet wp. gotowany+sos pomidorowo-warzywnym 150 g (GLU, JAJ, SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.12 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 53.21 g; Węglowodny przyswajalne: 290.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.33 g; suma cukrów prostych: 46.35 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2050.69 kcal; Sód: 1783.73 mg;		
poniedziałek 2023-12-11		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kasza pęczak 200 g (BIA), Pulpet wp. gotowany+sos pomidorowo-warzywnym 150 g (GLU, JAJ, SEL), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.78 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 71.44 g; Węglowodny przyswajalne: 304.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.83 g; suma cukrów prostych: 73.96 g; Sól: 8.31 g; Błonnik pokarmowy: 36.43 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2272.33 kcal; Sód: 1668.60 mg;		
poniedziałek 2023-12-11		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Ser fromage 80 g (BIA), Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, SEL), Kasza pęczak 200 g (BIA), Podudzie got.w sosie z warzywami 1 Por (GLU, SEL), Brokuły gotowane 100 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 249 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (łowicz) 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2247.63 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 77.33 g; Węglowodny przyswajalne: 275.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.30 g; suma cukrów prostych: 53.19 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2251.79 kcal; Sód: 1704.59 mg;		
poniedziałek 2023-12-11		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa dyniowa 350 ml (GLU, SEL), Kasza pęczak 200 g (BIA), Pulpet wp. gotowany+sos pomidorowo-warzywnym 150 g (GLU, JAJ, SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Polędwica sopočka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża . 50 g (GOR), Posiłek nocny: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.52 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 59.26 g; Węglowodny przyswajalne: 320.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.85 g; suma cukrów prostych: 81.68 g; Sól: 10.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2247.59 kcal; Sód: 1790.06 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie pieczone 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka bartnika 40 g (BIA, GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.33 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 67.40 g; Węglowodny przyswajalne: 290.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.25 g; suma cukrów prostych: 100.39 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2206.12 kcal; Sód: 1054.85 mg;		
środa 2023-12-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szyńka konserwowa wp. 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Ser fromage 80 g (BIA), Sałata zielona 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt 200 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Ryba smażona 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Batoniak GO ON 1 szt ,	Herbata z cukrem . 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2691.67 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 118.96 g; Węglowodny przyswajalne: 293.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.49 g; suma cukrów prostych: 86.60 g; Sól: 8.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2627.55 kcal; Sód: 2380.16 mg;		
czwartek 2023-12-14 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Surówka z kapust kiszonych 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szyńka ogonówka 40 g , Ogórek kiszony 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.83 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 71.53 g; Węglowodny przyswajalne: 300.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.18 g; suma cukrów prostych: 48.14 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2416.49 kcal; Sód: 2001.04 mg;		
czwartek 2023-12-14 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Szpinak 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (BIA, GLU), Szyńka ogonówka 40 g , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.43 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodny przyswajalne: 300.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.71 g; suma cukrów prostych: 49.39 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2359.81 kcal; Sód: 2306.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-14		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Szynka ogonówka 40 g , Ogórek kiszony 50 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2425.66 kcal; Białko ogółem: 130.83 g; Tłuszcz: 73.51 g; Węglowodny przyswajalne: 294.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.74 g; suma cukrów prostych: 58.25 g; Sól: 7.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2430.11 kcal; Sód: 2175.04 mg;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 50 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 251 ml , Podwieczorek: Jogurt roślinny 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Sledź w pomidorach 80 g , Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2577.29 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; Tłuszcz: 89.32 g; Węglowodny przyswajalne: 302.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.95 g; suma cukrów prostych: 49.77 g; Sól: 10.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2581.17 kcal; Sód: 3272.74 mg;		
czwartek 2023-12-14		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Pasztet 50 g (BIA, GLU, JAJ, GOR), Pomidor 50 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Podudzie 2szt w sosie ziołowym 1 szt (GLU), Surówka z kapust kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2392.52 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 67.41 g; Węglowodny przyswajalne: 305.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.50 g; suma cukrów prostych: 70.63 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2393.05 kcal; Sód: 1899.57 mg;		
piątek 2023-12-15		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (BIA, GLU), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Dżem 80 g , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g (BIA), Jajo 2szt w sose musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb 100g, masło extra 15g, 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Serek wiejski 150 g , Papryka świeża . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2433.69 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 66.64 g; Węglowodny przyswajalne: 345.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.80 g; suma cukrów prostych: 118.97 g; Sól: 10.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2434.55 kcal; Sód: 3280.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....