

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 100 g ( <b>RYB</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (ł) 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2078.45 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 54.09 g; Węglowodny przyswajalne: 292.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.08 g; suma cukrów prostych: 80.76 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Sód: 490.67 mg;		
<b>piątek 2024-03-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Ryż na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 100 g ( <b>RYB</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (ł) 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2111.39 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 56.93 g; Węglowodny przyswajalne: 245.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.74 g; suma cukrów prostych: 79.30 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Sód: 510.44 mg;		
<b>piątek 2024-03-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Ryż na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g ( <b>RYB</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (ł) 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2504.60 kcal; Białko ogółem: 154.14 g; Tłuszcz: 84.55 g; Węglowodny przyswajalne: 213.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.40 g; suma cukrów prostych: 61.35 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sód: 1400.87 mg;		
<b>piątek 2024-03-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 100 g ( <b>RYB</b> ), Kalafior gotowany z oliwą 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (ł) 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2281.74 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 75.08 g; Węglowodny przyswajalne: 261.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.59 g; suma cukrów prostych: 53.67 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; Sód: 535.64 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kostka rybna panierowana . 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2113.86 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 71.57 g; Węglowodny przyswajalne: 276.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; suma cukrów prostych: 73.89 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Sód: 688.99 mg;		
<b>piątek 2024-03-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Ryż na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rogal 1szt, chleb graham 30g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2081.64 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 56.73 g; Węglowodny przyswajalne: 235.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.34 g; suma cukrów prostych: 93.12 g; Sól: 4.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sód: 509.06 mg;		
<b>piątek 2024-03-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2361.14 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 88.22 g; Węglowodny przyswajalne: 251.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.22 g; suma cukrów prostych: 65.75 g; Sól: 7.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; Sód: 1452.06 mg;		
<b>piątek 2024-03-22</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rogal 1szt, chleb graham 30g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa grysikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2277.59 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 70.05 g; Węglowodny przyswajalne: 302.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.01 g; suma cukrów prostych: 81.66 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sód: 1363.41 mg;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2351.95 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodny przyswajalne: 304.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.59 g; suma cukrów prostych: 76.72 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; Sód: 1250.02 mg;		
<b>sobota 2024-03-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2840.82 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 122.70 g; Węglowodny przyswajalne: 300.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.67 g; suma cukrów prostych: 45.52 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 18.96 g; Sód: 656.25 mg;		
<b>sobota 2024-03-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser biały plaster 60 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perlowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2202.60 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 67.84 g; Węglowodny przyswajalne: 237.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.39 g; suma cukrów prostych: 51.37 g; Sól: 4.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.36 g; Sód: 673.92 mg;		
<b>sobota 2024-03-23</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2316.95 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 71.02 g; Węglowodny przyswajalne: 293.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.72 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; Sód: 638.87 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-23</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Platki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt, Pasta warzywna 1szt (i) 1 szt, Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Salata zielona 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2269.45 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 64.54 g; Węglowodny przyswajalne: 302.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.02 g; suma cukrów prostych: 62.63 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; Sód: 966.92 mg;		
<b>sobota 2024-03-23</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Platki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2230.03 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 61.60 g; Węglowodny przyswajalne: 191.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.85 g; suma cukrów prostych: 75.27 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; Sód: 452.80 mg;		
<b>niedziela 2024-03-24</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2386.77 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz: 64.09 g; Węglowodny przyswajalne: 319.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.32 g; suma cukrów prostych: 80.63 g; Sól: 8.21 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g; Sód: 1673.24 mg;		
<b>niedziela 2024-03-24</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix салат 20 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2443.87 kcal; Białko ogółem: 128.95 g; Tłuszcz: 61.75 g; Węglowodny przyswajalne: 280.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; suma cukrów prostych: 85.13 g; Sól: 6.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; Sód: 1697.60 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2330.60 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 67.87 g; Węglowodny przyswajalne: 296.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.20 g; suma cukrów prostych: 76.86 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.69 g; Sód: 745.70 mg;		
<b>niedziela 2024-03-24</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 50 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2588.11 kcal; Białko ogółem: 135.64 g; Tłuszcz: 74.35 g; Węglowodny przyswajalne: 327.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.62 g; suma cukrów prostych: 72.32 g; Sól: 10.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Sód: 2694.51 mg;		
<b>niedziela 2024-03-24</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2181.96 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 48.44 g; Węglowodny przyswajalne: 211.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.44 g; suma cukrów prostych: 75.71 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.42 g; Sód: 808.88 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-25</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2129.23 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 50.22 g; Węglowodny przyswajalne: 311.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.56 g; suma cukrów prostych: 70.40 g; Sól: 10.20 g; Błonnik pokarmowy: 40.58 g; Sód: 1932.28 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-25</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2105.98 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 51.24 g; Węglowodny przyswajalne: 260.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.28 g; suma cukrów prostych: 74.05 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sód: 1242.94 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-25</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g , Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2302.78 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 55.98 g; Węglowodny przyswajalne: 267.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.50 g; suma cukrów prostych: 77.92 g; Sól: 8.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Sód: 700.54 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-25</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2336.63 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 64.71 g; Węglowodny przyswajalne: 316.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.77 g; suma cukrów prostych: 87.34 g; Sól: 10.35 g; Błonnik pokarmowy: 38.03 g; Sód: 1992.50 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2347.13 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 67.18 g; Węglowodny przyswajalne: 318.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.21 g; suma cukrów prostych: 75.54 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; Sód: 1227.93 mg;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt, Połudwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt, Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser białawy 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2117.88 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 47.03 g; Węglowodny przyswajalne: 257.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; suma cukrów prostych: 71.39 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sód: 604.79 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser białawy 100 g ( <b>BIA</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2378.13 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodny przyswajalne: 306.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.89 g; suma cukrów prostych: 83.62 g; Sól: 9.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Sód: 1279.85 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-25</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g ( <b>RYB</b> ), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g ( <b>STR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Rukola 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2402.47 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 80.08 g; Węglowodny przyswajalne: 286.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.18 g; suma cukrów prostych: 54.10 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Sód: 1263.73 mg;		
<b>poniedziałek 2024-03-25</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 60 g ( <b>JAJ</b> ), Soczek -1szt 200 ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 100 g ( <b>BIA</b> ), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica sopočka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2284.83 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 66.26 g; Węglowodny przyswajalne: 212.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.18 g; suma cukrów prostych: 72.60 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sód: 1486.33 mg;		







## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-27</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2287.35 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 71.68 g; Węglowodny przyswajalne: 280.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.60 g; suma cukrów prostych: 74.19 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Sód: 947.05 mg;		
<b>środa 2024-03-27</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ser homgenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1977.30 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 56.09 g; Węglowodny przyswajalne: 275.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.28 g; suma cukrów prostych: 64.63 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; Sód: 539.73 mg;		
<b>środa 2024-03-27</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ser homgenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (†) 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2126.86 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 52.46 g; Węglowodny przyswajalne: 248.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.70 g; suma cukrów prostych: 81.22 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; Sód: 595.47 mg;		
<b>środa 2024-03-27</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ser homgenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2442.25 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 95.01 g; Węglowodny przyswajalne: 274.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.02 g; suma cukrów prostych: 68.53 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Sód: 945.40 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-03-27</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt., Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 60 g ( <b>BIA, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), Ogórek konserwowy . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kostka rybna panierowana . 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2373.53 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 87.12 g; Węglowodny przyswajalne: 301.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.40 g; suma cukrów prostych: 65.63 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.65 g; Sód: 1159.58 mg;		
<b>środa 2024-03-27</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 50 g , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2291.53 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 56.98 g; Węglowodny przyswajalne: 218.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; suma cukrów prostych: 92.06 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; Sód: 1198.40 mg;		
<b>czwartek 2024-03-28</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasztet 1szt 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz węgierski . 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2419.48 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 82.64 g; Węglowodny przyswajalne: 319.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31 g; suma cukrów prostych: 85.30 g; Sól: 11.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.13 g; Sód: 1207.52 mg;		
<b>czwartek 2024-03-28</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z indyka 230 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2101.39 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 50.78 g; Węglowodny przyswajalne: 248.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.37 g; suma cukrów prostych: 72.89 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; Sód: 1239.83 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-28</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z indyka 230 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Warzywa gotowane z ziołami 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2342.87 kcal; Białko ogółem: 141.99 g; Tłuszcz: 57.36 g; Węglowodny przyswajalne: 251.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.68 g; suma cukrów prostych: 72.89 g; Sól: 9.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; Sód: 1285.91 mg;		
<b>czwartek 2024-03-28</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz z indyka 230 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka colesław sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2347.37 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 82.21 g; Węglowodny przyswajalne: 285.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.52 g; suma cukrów prostych: 76.29 g; Sól: 12.57 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; Sód: 1751.75 mg;		
<b>czwartek 2024-03-28</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Serek śmietankowy (H4szt) 1 Por , Szynka szkolna 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Gulasz węgierski . 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa zielonogórska 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2043.61 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 48.43 g; Węglowodny przyswajalne: 310.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.02 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 1531.42 mg;		
<b>czwartek 2024-03-28</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane z ziołami 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2059.24 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 41.31 g; Węglowodny przyswajalne: 236.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.15 g; suma cukrów prostych: 70.87 g; Sól: 4.87 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; Sód: 575.98 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-28</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Ser fromage 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy gotowany 120 g , surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (!) 1 szt , Salata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2348.42 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 77.84 g; Węglowodny przyswajalne: 277.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.06 g; suma cukrów prostych: 69.76 g; Sól: 8.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sód: 1287.09 mg;		
<b>czwartek 2024-03-28</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka szkolna 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy gotowany 120 g , surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Salata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2563.95 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 95.86 g; Węglowodny przyswajalne: 298.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.14 g; suma cukrów prostych: 72.53 g; Sól: 11.12 g; Błonnik pokarmowy: 11.99 g; Sód: 1158.31 mg;		
<b>czwartek 2024-03-28</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka szkolna 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Soczek -1szt 200 ml ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2044.62 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 54.47 g; Węglowodny przyswajalne: 176.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.83 g; suma cukrów prostych: 70.87 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g; Sód: 473.32 mg;		
<b>piątek 2024-03-29</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapust kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2191.43 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 62.65 g; Węglowodny przyswajalne: 277.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.30 g; suma cukrów prostych: 88.51 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Sód: 966.21 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (l) 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2115.17 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 51.85 g; Węglowodny przyswajalne: 233.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; suma cukrów prostych: 92.10 g; Sól: 4.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; Sód: 670.77 mg;		
<b>piątek 2024-03-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 200 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 150 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2379.41 kcal; Białko ogółem: 155.52 g; Tłuszcz: 74.00 g; Węglowodny przyswajalne: 209.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.52 g; suma cukrów prostych: 69.66 g; Sól: 4.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; Sód: 924.14 mg;		
<b>piątek 2024-03-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapust kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2419.27 kcal; Białko ogółem: 145.76 g; Tłuszcz: 78.59 g; Węglowodny przyswajalne: 266.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.35 g; suma cukrów prostych: 77.54 g; Sól: 8.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; Sód: 2235.79 mg;		
<b>piątek 2024-03-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 130 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapust kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2155.41 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 60.76 g; Węglowodny przyswajalne: 282.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.15 g; suma cukrów prostych: 87.68 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g; Sód: 976.77 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-03-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt, Dżem 2szt 50 g, Ser homogenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 130 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g, Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2067.29 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 51.07 g; Węglowodny przyswajalne: 270.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.59 g; suma cukrów prostych: 95.47 g; Sól: 4.64 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Sód: 719.68 mg;		
<b>piątek 2024-03-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt, Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt, Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki . 200 g, Dorsz z pieca koperkiem 130 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapust kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt, Ogórek zielony 50 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g, Pestki dyni 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2440.86 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 85.62 g; Węglowodny przyswajalne: 270.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.32 g; suma cukrów prostych: 79.89 g; Sól: 11.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Sód: 2240.40 mg;		
<b>piątek 2024-03-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt, Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Paprykarz 60 g ( <b>BIA, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), Ogórek konserwowy . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Winogron 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z masłem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt,	Herbata b/c 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt, Ogórek zielony 100 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2308.18 kcal; Białko ogółem: 75.89 g; Tłuszcz: 84.62 g; Węglowodny przyswajalne: 299.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.83 g; suma cukrów prostych: 77.76 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; Sód: 823.58 mg;		
<b>piątek 2024-03-29</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mus owocowy 100 g, <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g, Dorsz z pieca koperkiem 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g, Kompot b.c. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata b/c 250 ml, Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2017.21 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 63.84 g; Węglowodny przyswajalne: 195.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.29 g; suma cukrów prostych: 68.89 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; Sód: 1442.68 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-30</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Tarta marchewka 150 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2377.13 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 69.77 g; Węglowodny przyswajalne: 331.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.80 g; suma cukrów prostych: 68.59 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 19.43 g; Sód: 736.86 mg;		
<b>sobota 2024-03-30</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron jasny z kruszonym serem białym 300 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Tarta marchewka 150 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2189.89 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 51.44 g; Węglowodny przyswajalne: 281.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.87 g; suma cukrów prostych: 66.50 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; Sód: 743.89 mg;		
<b>sobota 2024-03-30</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Pomidor 100 g , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron jasny z kruszonym serem białym 300 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Tarta marchewka 150 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 120 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2528.84 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 65.77 g; Węglowodny przyswajalne: 298.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.77 g; suma cukrów prostych: 79.01 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; Sód: 1322.67 mg;		
<b>sobota 2024-03-30</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka ogonówka 40 g , Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Tarta marchewka 150 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2484.85 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 85.33 g; Węglowodny przyswajalne: 318.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.22 g; suma cukrów prostych: 66.37 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 18.05 g; Sód: 752.89 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt ( <b>GLU</b> ), surówka koperkowa-150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2622.63 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 99.21 g; Węglowodny przyswajalne: 315.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.43 g; suma cukrów prostych: 65.20 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Sód: 752.46 mg;		
<b>sobota 2024-03-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt (l) 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron jasny z kruszonym serem białym 300 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Tarta marchewka 150 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2100.19 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 46.27 g; Węglowodny przyswajalne: 271.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.68 g; suma cukrów prostych: 75.94 g; Sól: 4.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Sód: 474.99 mg;		
<b>sobota 2024-03-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Rama 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Tarta marchewka 150 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2348.36 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 70.57 g; Węglowodny przyswajalne: 306.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.51 g; suma cukrów prostych: 69.97 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 17.55 g; Sód: 404.82 mg;		
<b>sobota 2024-03-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasztet 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy z kruszonym serem 300 g ( <b>BIA</b> ), Tarta marchewka 150 g ( <b>JAJ, RYB, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Kompot b.c. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jarzynowo - rybna 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2142.24 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 46.81 g; Węglowodny przyswajalne: 325.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.01 g; suma cukrów prostych: 71.47 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.58 g; Sód: 484.19 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-30</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka ogonówka 100 g , Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2278.11 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 56.57 g; Węglowodny przyswajalne: 205.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.20 g; suma cukrów prostych: 68.82 g; Sól: 8.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sód: 1618.08 mg;		
<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb zw. 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2390.45 kcal; Białko ogółem: 137.77 g; Tłuszcz: 77.19 g; Węglowodny przyswajalne: 275.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.62 g; suma cukrów prostych: 77.60 g; Sól: 8.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; Sód: 1492.98 mg;		
<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka Jana 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2187.16 kcal; Białko ogółem: 144.57 g; Tłuszcz: 63.27 g; Węglowodny przyswajalne: 199.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.89 g; suma cukrów prostych: 64.51 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.68 g; Sód: 1383.83 mg;		
<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb zwykły 50g, masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy gotowany 200 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka Jana 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2333.76 kcal; Białko ogółem: 170.90 g; Tłuszcz: 67.25 g; Węglowodny przyswajalne: 200.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.89 g; suma cukrów prostych: 70.79 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.45 g; Sód: 1516.53 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb zwykły 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2590.05 kcal; Białko ogółem: 148.79 g; Tłuszcz: 91.45 g; Węglowodny przyswajalne: 279.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; suma cukrów prostych: 75.68 g; Sól: 10.42 g; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; Sód: 2134.58 mg;		
<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2115.75 kcal; Białko ogółem: 124.92 g; Tłuszcz: 58.15 g; Węglowodny przyswajalne: 260.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.11 g; suma cukrów prostych: 61.68 g; Sól: 8.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; Sód: 1174.38 mg;		
<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt , Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek śmietankowy (H4szt) 1 Por ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2037.46 kcal; Białko ogółem: 128.99 g; Tłuszcz: 53.67 g; Węglowodny przyswajalne: 198.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; suma cukrów prostych: 55.81 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Sód: 1235.93 mg;		
<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka porowa - 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt (t) 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2401.35 kcal; Białko ogółem: 146.53 g; Tłuszcz: 71.96 g; Węglowodny przyswajalne: 277.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; suma cukrów prostych: 77.08 g; Sól: 11.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.78 g; Sód: 2021.48 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rukola 30 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g , Ciasto świąteczne 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ),	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata b/c 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Sałatka jarzynowa * 120 g , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2537.15 kcal; Białko ogółem: 134.09 g; Tłuszcz: 95.78 g; Węglowodny przyswajalne: 270.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Sól: 8.65 g; Błonnik pokarmowy: 22.12 g; Sód: 2038.04 mg;		
<b>niedziela 2024-03-31</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250 ml , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Kompot b.c. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 250 ml ,	Herbata b/c 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2027.61 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 57.51 g; Węglowodny przyswajalne: 139.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.10 g; suma cukrów prostych: 69.51 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.93 g; Sód: 900.56 mg;		

Dietetyk

.....