

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-11</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA,</b> <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 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]: 2366.88 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 70.95 g; Węglowodny przyswajalne: 307.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.32 g; suma cukrów prostych: 85.21 g; Sól: 10.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Sód: 1258.32 mg;		
<b>czwartek 2024-04-11</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> <b>SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA,</b> <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU,</b> <b>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]: 2062.01 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 41.09 g; Węglowodny przyswajalne: 250.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.73 g; suma cukrów prostych: 77.24 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; Sód: 637.82 mg;		
<b>czwartek 2024-04-11</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA,</b> <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU,</b> <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU,</b> <b>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]: 2366.14 kcal; Białko ogółem: 161.12 g; Tłuszcz: 49.60 g; Węglowodny przyswajalne: 254.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.90 g; suma cukrów prostych: 80.43 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Sód: 728.02 mg;		
<b>czwartek 2024-04-11</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ,</b> <b>SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g ( <b>BIA</b> ), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA,</b> <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka coleslaw sosem chrzan- 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>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]: 2017.35 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 44.34 g; Węglowodny przyswajalne: 286.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; suma cukrów prostych: 78.80 g; Sól: 8.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.59 g; Sód: 1236.70 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretki 200 g ,	Herbata bez cukru 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]: 2069.10 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 47.58 g; Węglowodny przyswajalne: 302.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.15 g; suma cukrów prostych: 63.22 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; Sód: 1578.37 mg;		
<b>czwartek 2024-04-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 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 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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]: 1967.93 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 36.61 g; Węglowodny przyswajalne: 242.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.92 g; suma cukrów prostych: 77.19 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; Sód: 629.49 mg;		
<b>czwartek 2024-04-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 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 maśle 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru 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> ), 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]: 2141.27 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 58.44 g; Węglowodny przyswajalne: 283.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.96 g; suma cukrów prostych: 79.08 g; Sól: 8.82 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sód: 1229.57 mg;		
<b>czwartek 2024-04-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru 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]: 2456.05 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 80.46 g; Węglowodny przyswajalne: 308.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.01 g; suma cukrów prostych: 82.93 g; Sól: 10.58 g; Błonnik pokarmowy: 16.39 g; Sód: 1359.31 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-11</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogiem z koperkiem 100 g ( <b>BIA</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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru 250 ml , Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mus warzywno-owocowy 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2071.12 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 50.84 g; Węglowodny przyswajalne: 195.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.31 g; suma cukrów prostych: 89.39 g; Sól: 4.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; Sód: 580.93 mg;		
<b>piątek 2024-04-12</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Twaróg 50 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) 120 g ( <b>RYB</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 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]: 2026.94 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 49.85 g; Węglowodny przyswajalne: 281.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.50 g; suma cukrów prostych: 72.78 g; Sól: 4.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g; Sód: 459.31 mg;		
<b>piątek 2024-04-12</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Rogal 1szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Twaróg 50 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) 120 g ( <b>RYB</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2004.14 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 51.13 g; Węglowodny przyswajalne: 225.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.26 g; suma cukrów prostych: 68.88 g; Sól: 3.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; Sód: 456.31 mg;		
<b>piątek 2024-04-12</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt 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 , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2428.15 kcal; Białko ogółem: 165.86 g; Tłuszcz: 79.50 g; Węglowodny przyswajalne: 195.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.32 g; suma cukrów prostych: 52.45 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 1367.21 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Zupa grycikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Kalafor gotowany z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 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]: 2285.73 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 77.28 g; Węglowodny przyswajalne: 248.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.88 g; suma cukrów prostych: 44.49 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; Sód: 1074.27 mg;		
<b>piątek 2024-04-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa grycikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1988.98 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 59.24 g; Węglowodny przyswajalne: 254.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.44 g; suma cukrów prostych: 63.42 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Sód: 503.98 mg;		
<b>piątek 2024-04-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , 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> Mandarynki 150 g ,	Zupa grycikowa . 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 , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1966.49 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 47.82 g; Węglowodny przyswajalne: 216.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.30 g; suma cukrów prostych: 83.52 g; Sól: 3.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; Sód: 474.80 mg;		
<b>piątek 2024-04-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 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> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa grycikowa . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Kalafor gotowany z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), 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]: 2308.88 kcal; Białko ogółem: 143.23 g; Tłuszcz: 82.38 g; Węglowodny przyswajalne: 232.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.12 g; suma cukrów prostych: 54.98 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sód: 1092.76 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-12</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 300 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Rogal 1szt, chleb graham 30g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkoty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 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]: 2091.84 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 62.92 g; Węglowodny przyswajalne: 285.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.31 g; suma cukrów prostych: 74.24 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; Sód: 1307.60 mg;		
<b>piątek 2024-04-12</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Ryż na mleku . 400 ml ( <b>BIA</b> ), Kakao b/c 250 ml ( <b>BIA</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 100 g ( <b>RYB</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Sos koperkowy . 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2219.72 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodny przyswajalne: 193.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.68 g; suma cukrów prostych: 67.12 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; Sód: 723.83 mg;		
<b>sobota 2024-04-13</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 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> Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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]: 2643.49 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 100.07 g; Węglowodny przyswajalne: 320.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.02 g; suma cukrów prostych: 77.96 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; Sód: 1323.17 mg;		
<b>sobota 2024-04-13</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 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> Banan 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</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]: 2361.69 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 73.31 g; Węglowodny przyswajalne: 263.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.61 g; suma cukrów prostych: 76.22 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Sód: 620.97 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-13</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Platki owsiane na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jeczm. perlowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</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]: 2357.25 kcal; Białko ogółem: 140.95 g; Tłuszcz: 70.08 g; Węglowodny przyswajalne: 231.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.48 g; suma cukrów prostych: 61.53 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.17 g; Sód: 654.38 mg;		
<b>sobota 2024-04-13</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 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> Grejfrut 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</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]: 2252.24 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 68.05 g; Węglowodny przyswajalne: 285.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.51 g; suma cukrów prostych: 54.65 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; Sód: 1229.62 mg;		
<b>sobota 2024-04-13</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Platki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 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> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</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. perlowa 200 g ( <b>BIA, 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 , Napar owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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]: 2749.21 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Tłuszcz: 116.13 g; Węglowodny przyswajalne: 292.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.21 g; suma cukrów prostych: 43.87 g; Sól: 6.59 g; Błonnik pokarmowy: 17.99 g; Sód: 1177.00 mg;		
<b>sobota 2024-04-13</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Platki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 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 50 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 jeczm. 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 , Napar owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</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]: 2126.49 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 64.16 g; Węglowodny przyswajalne: 230.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.95 g; suma cukrów prostych: 47.13 g; Sól: 4.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.36 g; Sód: 642.37 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</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 jeczm. 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 , Napar owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</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]: 2226.14 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 66.69 g; Węglowodny przyswajalne: 282.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.38 g; suma cukrów prostych: 60.40 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 20.64 g; Sód: 1159.62 mg;		
<b>sobota 2024-04-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka Jana 40 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. perlowa 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 , Napar owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , 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]: 2230.84 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 62.76 g; Węglowodny przyswajalne: 292.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.11 g; suma cukrów prostych: 55.99 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.89 g; Sód: 960.33 mg;		
<b>sobota 2024-04-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Zupa grycikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</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]: 2092.32 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 54.09 g; Węglowodny przyswajalne: 174.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; suma cukrów prostych: 56.05 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g; Sód: 432.40 mg;		
<b>niedziela 2024-04-14</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 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 ,	Rosół z makaronem . 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2314.83 kcal; Białko ogółem: 123.25 g; Tłuszcz: 64.44 g; Węglowodny przyswajalne: 302.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.48 g; suma cukrów prostych: 78.49 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 19.58 g; Sód: 1283.22 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-04-14</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 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 sałat 20 g , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 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> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2301.43 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 62.25 g; Węglowodny przyswajalne: 245.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.08 g; suma cukrów prostych: 68.73 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Sód: 1309.08 mg;		
<b>niedziela 2024-04-14</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2282.72 kcal; Białko ogółem: 135.61 g; Tłuszcz: 59.37 g; Węglowodny przyswajalne: 239.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.67 g; suma cukrów prostych: 62.90 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; Sód: 1255.53 mg;		
<b>niedziela 2024-04-14</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 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 , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Rosół z makaronem . 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 200 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 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]: 2597.36 kcal; Białko ogółem: 134.90 g; Tłuszcz: 94.34 g; Węglowodny przyswajalne: 291.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.08 g; suma cukrów prostych: 78.70 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.42 g; Sód: 1325.23 mg;		
<b>niedziela 2024-04-14</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Rosół z makaronem . 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2204.03 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 55.59 g; Węglowodny przyswajalne: 307.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.58 g; suma cukrów prostych: 77.47 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 20.51 g; Sód: 573.12 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-04-14</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszemno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 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> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2181.53 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz: 49.37 g; Węglowodny przyswajalne: 244.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.72 g; suma cukrów prostych: 68.79 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; Sód: 1477.98 mg;		
<b>niedziela 2024-04-14</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 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 ,	Rosół 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 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]: 2287.56 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 67.03 g; Węglowodny przyswajalne: 290.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.00 g; suma cukrów prostych: 74.75 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 19.91 g; Sód: 735.23 mg;		
<b>niedziela 2024-04-14</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszemno-żytni 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 ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotleciec drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2516.17 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 74.71 g; Węglowodny przyswajalne: 310.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.78 g; suma cukrów prostych: 70.18 g; Sól: 9.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Sód: 2304.49 mg;		
<b>niedziela 2024-04-14</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 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 ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, 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</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopočka 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]: 2050.82 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 42.33 g; Węglowodny przyswajalne: 193.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.10 g; suma cukrów prostych: 73.48 g; Sól: 5.43 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Sód: 417.51 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-15</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, GLU, SEL, STR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser biały 100 g ( <b>BIA</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynte 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]: 2237.32 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 59.64 g; Węglowodny przyswajalne: 312.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.93 g; suma cukrów prostych: 75.43 g; Sól: 10.71 g; Błonnik pokarmowy: 40.21 g; Sód: 1990.79 mg;		
<b>poniedziałek 2024-04-15</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynte 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]: 2205.38 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 59.08 g; Węglowodny przyswajalne: 261.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.73 g; suma cukrów prostych: 77.62 g; Sól: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Sód: 1286.94 mg;		
<b>poniedziałek 2024-04-15</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</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 białe 100 g ( <b>BIA</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynte konserwowa premium 100 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]: 2395.98 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 63.24 g; Węglowodny przyswajalne: 267.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14 g; suma cukrów prostych: 81.40 g; Sól: 8.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Sód: 743.19 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-15</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, GLU, SEL, STR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser białawy 100 g ( <b>BIA</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2444.71 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 74.13 g; Węglowodny przyswajalne: 317.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.14 g; suma cukrów prostych: 92.37 g; Sól: 10.86 g; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; Sód: 2051.01 mg;		
<b>poniedziałek 2024-04-15</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rzodkiew biała 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, GLU, SEL, STR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser białawy 100 g ( <b>BIA</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), 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]: 2387.12 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 71.86 g; Węglowodny przyswajalne: 320.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.17 g; suma cukrów prostych: 77.60 g; Sól: 9.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.01 g; Sód: 1427.44 mg;		
<b>poniedziałek 2024-04-15</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 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> ), 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka 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]: 2205.58 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 54.33 g; Węglowodny przyswajalne: 257.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.82 g; suma cukrów prostych: 74.96 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sód: 648.79 mg;		
<b>poniedziałek 2024-04-15</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 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> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 200 g ,	Zupa z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, GLU, SEL, STR</b> ), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g ( <b>BIA</b> ), Ser białawy 100 g ( <b>BIA</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru 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]: 2486.21 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 84.50 g; Węglowodny przyswajalne: 307.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.86 g; suma cukrów prostych: 88.65 g; Sól: 9.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Sód: 1338.36 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-15</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 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 fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, GLU, SEL, STR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 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]: 2397.54 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 81.63 g; Węglowodny przyswajalne: 286.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.06 g; suma cukrów prostych: 57.57 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; Sód: 1298.70 mg;		
<b>poniedziałek 2024-04-15</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kiełbasa 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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> ), 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]: 2284.13 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 61.08 g; Węglowodny przyswajalne: 211.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.82 g; suma cukrów prostych: 72.51 g; Sól: 10.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sód: 1484.98 mg;		
<b>wtorek 2024-04-16</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2515.35 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 86.73 g; Węglowodny przyswajalne: 298.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.55 g; suma cukrów prostych: 79.89 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 40.56 g; Sód: 1653.45 mg;		
<b>wtorek 2024-04-16</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1948.95 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 43.68 g; Węglowodny przyswajalne: 208.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.54 g; suma cukrów prostych: 74.28 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sód: 794.23 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
<p>Skyr 150 g (<b>MLE</b>), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b>), Polędwica sopocka 40 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b>), Twaróg 50 g (<b>BIA</b>), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 150 g (<b>MLE</b>),</p>	<p>Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g (<b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b>), Buraczki 150 g (<b>SEL, GOR</b>), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,</p>	<p>Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b>), Polędwica wiśniowa 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b>), Salata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2093.95 kcal; Białko ogółem: 141.26 g; Tłuszcz: 52.50 g; Węglowodny przyswajalne: 199.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.57 g; suma cukrów prostych: 66.09 g; Sól: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Sód: 1358.38 mg;</p>		
<b>wtorek 2024-04-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
<p>Skyr 150 g (<b>MLE</b>), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g 1 Por (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b>), Polędwica sopocka 50 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b>), Twaróg 50 g (<b>BIA</b>), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Grejfrut 200 g ,</p>	<p>Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g (<b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b>), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,</p>	<p>Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>GLU, SOJ, SEZ</b>), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g (<b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>), Papryka mix 50 g (<b>GOR</b>), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (<b>ORZ</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2371.13 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 73.86 g; Węglowodny przyswajalne: 281.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.53 g; suma cukrów prostych: 74.96 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; Sód: 1224.45 mg;</p>		
<b>wtorek 2024-04-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
<p>Skyr 150 g (<b>MLE</b>), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b>), Bułka grahamka 50 g (<b>GLU</b>), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g (<b>BIA</b>), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (<b>BIA, MLE, SEL, GOR</b>), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,</p>	<p>Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Ziemniaki . 200 g , Ryba smażona 150 g (<b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,</p>	<p>Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>GLU, SOJ, SEZ</b>), Polędwica wiśniowa 50 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b>), Papryka mix 100 g (<b>GOR</b>), <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2191.44 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 66.72 g; Węglowodny przyswajalne: 275.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.69 g; suma cukrów prostych: 72.20 g; Sól: 7.82 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; Sód: 1141.09 mg;</p>		
<b>wtorek 2024-04-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
<p>Skyr 150 g (<b>MLE</b>), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (<b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b>), Bułka grahamka 50 g (<b>GLU</b>), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g (<b>BIA</b>), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (<b>BIA, MLE, SEL, GOR</b>), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,</p>	<p>Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g (<b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b>), Buraczki 150 g (<b>SEL, GOR</b>), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,</p>	<p>Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b>), Polędwica wiśniowa 50 g (<b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b>), Salata zielona 30 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1962.25 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 43.22 g; Węglowodny przyswajalne: 210.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.23 g; suma cukrów prostych: 74.37 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sód: 793.78 mg;</p>		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-04-17</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z indyka 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ,</b> <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2018.75 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 55.61 g; Węglowodny przyswajalne: 228.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.62 g; suma cukrów prostych: 62.92 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Sód: 680.16 mg;		
<b>środa 2024-04-17</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp-drob 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z indyka 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 80 g , Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2278.93 kcal; Białko ogółem: 123.68 g; Tłuszcz: 63.82 g; Węglowodny przyswajalne: 237.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.65 g; suma cukrów prostych: 69.67 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; Sód: 726.24 mg;		
<b>środa 2024-04-17</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI,</b> <b>SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Jajo 2szt w sosie chrzanowym 1 szt ( <b>GLU, BIA, JAJ,</b> <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>SEZ</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2359.32 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 81.89 g; Węglowodny przyswajalne: 281.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.55 g; suma cukrów prostych: 70.02 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; Sód: 1171.86 mg;		
<b>środa 2024-04-17</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ser homgenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki . 200 g , Gulasz z indyka 200 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ,</b> <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>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]: 2068.45 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 52.67 g; Węglowodny przyswajalne: 291.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.07 g; suma cukrów prostych: 67.36 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; Sód: 686.26 mg;		





## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-18</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, 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> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 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]: 2507.02 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 86.32 g; Węglowodny przyswajalne: 291.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.73 g; suma cukrów prostych: 77.08 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sód: 750.49 mg;		
<b>czwartek 2024-04-18</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 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]: 2335.48 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 73.28 g; Węglowodny przyswajalne: 238.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.13 g; suma cukrów prostych: 79.89 g; Sól: 4.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; Sód: 683.64 mg;		
<b>czwartek 2024-04-18</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, 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> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 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]: 2507.88 kcal; Białko ogółem: 156.40 g; Tłuszcz: 89.57 g; Węglowodny przyswajalne: 205.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; suma cukrów prostych: 50.91 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; Sód: 1328.34 mg;		
<b>czwartek 2024-04-18</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, 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> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 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]: 2762.95 kcal; Białko ogółem: 153.09 g; Tłuszcz: 105.27 g; Węglowodny przyswajalne: 286.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.60 g; suma cukrów prostych: 78.12 g; Sól: 7.42 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Sód: 985.40 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-18</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g ( <b>BIA, MLE, SEL, GOR</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 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]: 2554.88 kcal; Białko ogółem: 130.49 g; Tłuszcz: 91.21 g; Węglowodny przyswajalne: 286.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.84 g; suma cukrów prostych: 56.59 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; Sód: 750.74 mg;		
<b>czwartek 2024-04-18</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ), Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2495.78 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 82.25 g; Węglowodny przyswajalne: 242.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.29 g; suma cukrów prostych: 75.19 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sód: 657.80 mg;		
<b>czwartek 2024-04-18</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 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]: 2987.30 kcal; Białko ogółem: 143.74 g; Tłuszcz: 127.97 g; Węglowodny przyswajalne: 301.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.56 g; suma cukrów prostych: 77.22 g; Sól: 9.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; Sód: 826.40 mg;		
<b>czwartek 2024-04-18</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Roszponka 20 g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), surówka bułgarska z papryką- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 330 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 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]: 2440.11 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 67.37 g; Węglowodny przyswajalne: 328.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.28 g; suma cukrów prostych: 83.30 g; Sól: 9.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; Sód: 564.49 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-18</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Szynka Jana 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki . 100 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <i>GLU, SEL, GOR</i> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</i> ), Jogurt naturalny . 150 g ( <i>BIA</i> ), <b>Posiłek nocny:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2373.99 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 75.51 g; Węglowodny przyswajalne: 184.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.57 g; suma cukrów prostych: 62.38 g; Sól: 4.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; Sód: 504.74 mg;		
<b>piątek 2024-04-19</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru 250 ml , Rogal 1szt,chleb graham 30g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</i> ), Dżem 2szt 50 g , Ser żółty 40 g ( <i>BIA</i> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <i>SEL, GOR</i> ), Surówka z kapust kiszonej 150 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <i>SEL</i> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb zw.100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Ser biały z ziołami 100 g ( <i>BIA</i> ), Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1932.24 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 48.12 g; Węglowodny przyswajalne: 265.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.03 g; suma cukrów prostych: 80.82 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; Sód: 894.53 mg;		
<b>piątek 2024-04-19</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru 250 ml , Rogal 1szt,chleb graham 30g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</i> ), Dżem 2szt 50 g , Ser biały 100 g ( <i>BIA</i> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <i>SEL, GOR</i> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <i>SEL</i> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1924.99 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 43.92 g; Węglowodny przyswajalne: 221.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.42 g; suma cukrów prostych: 87.60 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sód: 643.09 mg;		
<b>piątek 2024-04-19</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <i>BIA</i> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka1szt,chleb 50g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Jajo 1 szt ( <i>JAJ</i> ), Ser żółty 40 g ( <i>BIA</i> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 200 g ( <i>SEL, GOR</i> ), Marchewki mini skropione oliwą (got) 150 g , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Ser biały z ziołami 150 g ( <i>BIA</i> ), Mix sałat 20 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2221.74 kcal; Białko ogółem: 149.12 g; Tłuszcz: 62.78 g; Węglowodny przyswajalne: 202.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.52 g; suma cukrów prostych: 77.08 g; Sól: 4.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Sód: 1168.23 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb 50g, margaryna miękka 1szt 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 makaronem razowym 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 kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru 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]: 2116.69 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 68.97 g; Węglowodny przyswajalne: 241.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.67 g; suma cukrów prostych: 57.67 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Sód: 1077.73 mg;		
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masełko 1szt 1 szt , Dżem 2szt 50 g , Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru 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]: 1983.13 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 47.19 g; Węglowodny przyswajalne: 270.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.77 g; suma cukrów prostych: 75.78 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; Sód: 969.89 mg;		
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 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> ), Ser homogenizowany 60 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 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 , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru 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]: 1909.31 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 43.02 g; Węglowodny przyswajalne: 221.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.84 g; suma cukrów prostych: 84.12 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Sód: 649.35 mg;		
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 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 makaronem razowym 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2319.08 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz: 83.27 g; Węglowodny przyswajalne: 255.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.91 g; suma cukrów prostych: 59.23 g; Sól: 8.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; Sód: 1115.59 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 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 makaronem 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 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 warzywno-owocowy 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2123.70 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 74.81 g; Węglowodny przyswajalne: 276.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.68 g; suma cukrów prostych: 66.70 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; Sód: 847.75 mg;		
<b>piątek 2024-04-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mus owocowy 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek wiejski 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 , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Zupa z zacierką 400 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 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]: 1794.55 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 48.61 g; Węglowodny przyswajalne: 126.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.77 g; suma cukrów prostych: 54.54 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; Sód: 1758.67 mg;		
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 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 oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb pszenno-żytni 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]: 2343.70 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 76.81 g; Węglowodny przyswajalne: 300.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.39 g; suma cukrów prostych: 58.02 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; Sód: 852.47 mg;		
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 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 oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 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]: 2192.86 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 58.64 g; Węglowodny przyswajalne: 258.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.48 g; suma cukrów prostych: 55.99 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.27 g; Sód: 859.70 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt 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 oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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]: 2526.11 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 72.62 g; Węglowodny przyswajalne: 273.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.79 g; suma cukrów prostych: 68.50 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 1438.49 mg;		
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 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 oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 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]: 2451.42 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 92.37 g; Węglowodny przyswajalne: 287.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; suma cukrów prostych: 55.81 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; Sód: 868.51 mg;		
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynki 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), surówka koperkowa- 150 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty b/c 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ),	Herbata bez cukru 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]: 2273.43 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 60.56 g; Węglowodny przyswajalne: 313.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.84 g; suma cukrów prostych: 67.08 g; Sól: 8.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 507.56 mg;		
<b>sobota 2024-04-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 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 oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 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]: 2140.96 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 51.82 g; Węglowodny przyswajalne: 262.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.08 g; suma cukrów prostych: 59.73 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; Sód: 533.80 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-20</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 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 oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 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]: 2352.73 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 75.96 g; Węglowodny przyswajalne: 290.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.88 g; suma cukrów prostych: 53.71 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g; Sód: 463.43 mg;		
<b>sobota 2024-04-20</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 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 grochowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 230 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 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]: 2298.91 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 53.95 g; Węglowodny przyswajalne: 328.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.95 g; suma cukrów prostych: 54.98 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; Sód: 593.37 mg;		
<b>sobota 2024-04-20</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Herbata bez cukru 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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> ), Napar owocowy bez cukru 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA</b> ),	Herbata bez cukru 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 warzynno-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]: 2218.91 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 50.09 g; Węglowodny przyswajalne: 205.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.69 g; suma cukrów prostych: 68.73 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sód: 1616.73 mg;		

Dietetyk

.....