

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-21 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy pieczony w ziołach z sosem 90/100 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.53 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 49.94 g; Węglowodny przyswajalne: 177.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.57 g; suma cukrów prostych: 80.08 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 594.93 mg;		
poniedziałek 2024-04-22 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Ser biały 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.25 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 57.13 g; Węglowodny przyswajalne: 295.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.55 g; suma cukrów prostych: 81.56 g; Sól: 10.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; Sód: 1995.61 mg;		
poniedziałek 2024-04-22 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Ser biały 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2125.64 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 53.93 g; Węglowodny przyswajalne: 255.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.04 g; suma cukrów prostych: 81.03 g; Sól: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Sód: 1058.62 mg;		
poniedziałek 2024-04-22 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g , Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Ser białe 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.24 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodny przyswajalne: 261.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.45 g; suma cukrów prostych: 84.81 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Sód: 514.87 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-22		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Ser białawy 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.97 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 72.98 g; Węglowodny przyswajalne: 300.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.26 g; suma cukrów prostych: 96.53 g; Sól: 10.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; Sód: 1644.70 mg;		
poniedziałek 2024-04-22		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Szyunka ogonówka 49 g , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Ser białawy 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2462.64 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 88.46 g; Węglowodny przyswajalne: 308.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.02 g; suma cukrów prostych: 81.15 g; Sól: 12.82 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; Sód: 2394.59 mg;		
poniedziałek 2024-04-22		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Serek wiejski 150 g (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny z jabłkiem bez cukru 300 g , Ser białawy 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.94 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 53.64 g; Węglowodny przyswajalne: 249.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.00 g; suma cukrów prostych: 79.16 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.52 g; Sód: 990.47 mg;		
poniedziałek 2024-04-22		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kiełbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ryż brązowy z jabłkiem bez cukru 300 g (BIA), Ser białawy 100 g (BIA), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2553.42 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 98.73 g; Węglowodny przyswajalne: 301.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.19 g; suma cukrów prostych: 88.85 g; Sól: 12.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; Sód: 1631.95 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-22		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.47 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 79.21 g; Węglowodny przyswajalne: 267.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.72 g; suma cukrów prostych: 63.71 g; Sól: 9.50 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Sód: 2006.52 mg;		
poniedziałek 2024-04-22		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Platki owsiane na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Soczek -1szt 200 ml , II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 100 g (BIA), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jogurt owocowy 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2243.27 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 60.74 g; Węglowodny przyswajalne: 207.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.43 g; suma cukrów prostych: 76.35 g; Sól: 9.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.04 g; Sód: 1286.08 mg;		
wtorek 2024-04-23		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2883.77 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 118.56 g; Węglowodny przyswajalne: 322.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.26 g; suma cukrów prostych: 85.55 g; Sól: 9.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; Sód: 1760.39 mg;		
wtorek 2024-04-23		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , Twaróg 40 g (BIA), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.57 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 51.77 g; Węglowodny przyswajalne: 231.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.42 g; suma cukrów prostych: 80.91 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; Sód: 910.37 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-23		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt, Twaróg 50 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Schab gotowany +sos 120/100 190 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.10 kcal; Białko ogółem: 128.18 g; Tłuszcz: 65.45 g; Węglowodny przyswajalne: 274.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.42 g; suma cukrów prostych: 77.76 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; Sód: 563.78 mg;		
wtorek 2024-04-23		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek śmietankowy (H3szt) 1 Por (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy ze słonecznikiem 80 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2662.41 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodny przyswajalne: 322.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g; suma cukrów prostych: 69.06 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; Sód: 1406.89 mg;		
wtorek 2024-04-23		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sok pomidorowy 1szt 1 szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 100 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Połędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.79 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 49.71 g; Węglowodny przyswajalne: 174.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.89 g; suma cukrów prostych: 75.10 g; Sól: 8.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 1644.38 mg;		
środa 2024-04-24		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2363.95 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 55.54 g; Węglowodny przyswajalne: 307.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.77 g; suma cukrów prostych: 82.14 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; Sód: 1307.63 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-24 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek wiejski 150 g (MLE), Mix sałat 30 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.94 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 55.18 g; Węglowodny przyswajalne: 245.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.29 g; suma cukrów prostych: 94.12 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Sód: 1145.30 mg;		
środa 2024-04-24 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa z wody z ziołami i oliwą 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2728.36 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 121.54 g; Węglowodny przyswajalne: 278.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.26 g; suma cukrów prostych: 58.22 g; Sól: 9.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; Sód: 1153.25 mg;		
środa 2024-04-24 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Połudwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt (JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy gotowany 100 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2582.56 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 94.17 g; Węglowodny przyswajalne: 311.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.11 g; suma cukrów prostych: 80.11 g; Sól: 11.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sód: 1893.80 mg;		
środa 2024-04-24 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Soczek -1szt 200 ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 100 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką z owocami 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2047.52 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 44.77 g; Węglowodny przyswajalne: 184.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.90 g; suma cukrów prostych: 83.69 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; Sód: 413.51 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-25 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.05 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 56.21 g; Węglowodny przyswajalne: 290.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.44 g; suma cukrów prostych: 62.07 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; Sód: 1093.61 mg;		
czwartek 2024-04-25 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.74 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 65.60 g; Węglowodny przyswajalne: 243.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; suma cukrów prostych: 63.34 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sód: 750.41 mg;		
czwartek 2024-04-25 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g , Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Filet drobiowy gotowany 80 g , Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.02 kcal; Białko ogółem: 167.27 g; Tłuszcz: 72.01 g; Węglowodny przyswajalne: 188.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.92 g; suma cukrów prostych: 60.95 g; Sól: 9.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Sód: 1248.64 mg;		
czwartek 2024-04-25 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt (I) 1 szt , Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Rzodkiewka 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2365.76 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 83.15 g; Węglowodny przyswajalne: 273.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.66 g; suma cukrów prostych: 57.88 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Sód: 680.14 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-25 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2012.57 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 46.25 g; Węglowodny przyswajalne: 294.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.31 g; suma cukrów prostych: 71.27 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sód: 1187.31 mg;		
czwartek 2024-04-25 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szyunka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1928.27 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 39.83 g; Węglowodny przyswajalne: 235.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.83 g; suma cukrów prostych: 63.09 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Sód: 1080.81 mg;		
czwartek 2024-04-25 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyunka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Mandarynki 200 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2575.44 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 97.08 g; Węglowodny przyswajalne: 290.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.80 g; suma cukrów prostych: 54.50 g; Sól: 9.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Sód: 1699.31 mg;		
czwartek 2024-04-25 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szyunka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Tuńczyk 60 g , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Winogron 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski 150 g (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.45 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 75.96 g; Węglowodny przyswajalne: 296.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.48 g; suma cukrów prostych: 60.71 g; Sól: 9.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; Sód: 2817.51 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-25 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got 1 szt (GLU), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1 szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.46 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 61.99 g; Węglowodny przyswajalne: 181.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.91 g; suma cukrów prostych: 52.37 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 916.61 mg;		
piątek 2024-04-26 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Rogal 1 szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 2 szt 50 g , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.71 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 61.41 g; Węglowodny przyswajalne: 296.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.72 g; suma cukrów prostych: 83.06 g; Sól: 4.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.00 g; Sód: 1143.01 mg;		
piątek 2024-04-26 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Rogal 1 szt, chleb graham 30g, masło extra 15g 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Dżem 2 szt 50 g , Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.83 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 56.67 g; Węglowodny przyswajalne: 264.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.80 g; suma cukrów prostych: 94.58 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; Sód: 1180.93 mg;		
piątek 2024-04-26 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1 szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 200 g (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 150 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2493.76 kcal; Białko ogółem: 155.08 g; Tłuszcz: 68.08 g; Węglowodny przyswajalne: 251.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.96 g; suma cukrów prostych: 74.01 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Sód: 1448.07 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-26		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2468.87 kcal; Białko ogółem: 155.98 g; Tłuszcz: 75.59 g; Węglowodny przyswajalne: 277.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.53 g; suma cukrów prostych: 68.81 g; Sól: 9.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Sód: 2790.29 mg;		
piątek 2024-04-26		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Dżem 2szt 50 g , Twaróg 60 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.97 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 61.12 g; Węglowodny przyswajalne: 293.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; suma cukrów prostych: 90.18 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sód: 836.72 mg;		
piątek 2024-04-26		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Rogal 1 szt (GLU, JAJ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Dżem 2szt 50 g , Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Ser biały z ziołami 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.29 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 59.84 g; Węglowodny przyswajalne: 268.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.74 g; suma cukrów prostych: 93.94 g; Sól: 4.29 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; Sód: 1034.89 mg;		
piątek 2024-04-26		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z kapust kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2668.46 kcal; Białko ogółem: 143.72 g; Tłuszcz: 102.46 g; Węglowodny przyswajalne: 277.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.29 g; suma cukrów prostych: 68.19 g; Sól: 10.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.46 g; Sód: 2788.29 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-27 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 100 g (BIA), Mix sałat 20 g II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 350 ml , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.33 kcal; Białko ogółem: 131.94 g; Tłuszcz: 61.91 g; Węglowodny przyswajalne: 239.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.58 g; suma cukrów prostych: 74.74 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Sód: 839.44 mg;		
sobota 2024-04-27 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 200 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), surówka porowa - 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 350 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.69 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 53.81 g; Węglowodny przyswajalne: 278.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.85 g; suma cukrów prostych: 70.32 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; Sód: 427.55 mg;		
sobota 2024-04-27 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Tuńczyk 60 g , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.24 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 64.24 g; Węglowodny przyswajalne: 305.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.72 g; suma cukrów prostych: 76.80 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Sód: 1689.58 mg;		
sobota 2024-04-27 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 300 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg 60 g (BIA), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Kefir 150 g (BIA),	Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Herbata bez cukru. 250 ml , Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.08 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 52.70 g; Węglowodny przyswajalne: 230.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.36 g; suma cukrów prostych: 69.89 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; Sód: 645.29 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-27		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Tuńczyk 60 g, Papryka mix 100 g (<i>GOR</i>), Masełko 1szt 1 szt, II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Zupa dyniowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (<i>GLU, SEL</i>), surówka porowa - 150 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Podwieczorek: Kefir 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Połędwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rzodkiew biała 100 g, Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2050.76 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 51.98 g; Węglowodny przyswajalne: 282.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.32 g; suma cukrów prostych: 75.63 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Sód: 845.65 mg;		
sobota 2024-04-27		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 300 ml (<i>BIA, GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Bułka grahamka 50 g (<i>GLU</i>), Masełko 1szt 1 szt , Połędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Twaróg 60 g (<i>BIA</i>), Papryka mix 100 g (<i>GOR</i>), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml,	Zupa dyniowa 400 ml (<i>GLU, SEL</i>), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (<i>GLU, SEL</i>), surówka porowa - 150 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml, Chleb graham 100 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Margaryna miękka 1szt 1 szt, Rzodkiew biała 100 g, Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.27 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 51.33 g; Węglowodny przyswajalne: 310.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.71 g; suma cukrów prostych: 82.81 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Sód: 667.94 mg;		
sobota 2024-04-27		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 300 ml (<i>BIA, GLU</i>), Herbata bez cukru. 250 ml, Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Połędwica sopocka 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki (mix) 100 g, Schab gotowany 100 g, Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Kefir 150 g (<i>BIA</i>),	Herbata bez cukru. 250 ml, Zupa ziemniaczana . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Połędwica wiśniowa 50 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Mus warzywno-owocowy 100 g, Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.76 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 50.37 g; Węglowodny przyswajalne: 186.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.27 g; suma cukrów prostych: 56.89 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.59 g; Sód: 589.47 mg;		
niedziela 2024-04-28		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Zacierka na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szyńka drobiowa z fileta 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</i>), Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 100 g, II Śniadanie: Gruszka 150 g,	Zupa grysikowa . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki . 200 g, Podudzie pieczone 2szt 1 Por (<i>SEL</i>), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt, Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml,	Herbata bez cukru. 250 ml, Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Serek wiejski 150 g (<i>MLE</i>), Pomidor 100 g, Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2490.86 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 92.61 g; Węglowodny przyswajalne: 277.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.04 g; suma cukrów prostych: 70.66 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; Sód: 1371.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-28 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2460.33 kcal; Białko ogółem: 128.99 g; Tłuszcz: 80.78 g; Węglowodny przyswajalne: 242.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.82 g; suma cukrów prostych: 65.72 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; Sód: 1626.31 mg;		
niedziela 2024-04-28 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Ziemniaki . 200 g , Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2403.82 kcal; Białko ogółem: 135.00 g; Tłuszcz: 77.15 g; Węglowodny przyswajalne: 228.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; suma cukrów prostych: 73.98 g; Sól: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; Sód: 1575.76 mg;		
niedziela 2024-04-28 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2787.41 kcal; Białko ogółem: 135.11 g; Tłuszcz: 122.26 g; Węglowodny przyswajalne: 269.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.11 g; suma cukrów prostych: 72.45 g; Sól: 7.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; Sód: 2031.01 mg;		
niedziela 2024-04-28 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2453.76 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 86.16 g; Węglowodny przyswajalne: 293.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.54 g; suma cukrów prostych: 70.78 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; Sód: 660.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-28 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Biszkopty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.63 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 65.55 g; Węglowodny przyswajalne: 240.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.69 g; suma cukrów prostych: 65.72 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; Sód: 1794.31 mg;		
niedziela 2024-04-28 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.21 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 93.64 g; Węglowodny przyswajalne: 269.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.96 g; suma cukrów prostych: 70.67 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Sód: 1459.81 mg;		
niedziela 2024-04-28 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 50 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Soczek -1szt 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2466.22 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 75.72 g; Węglowodny przyswajalne: 301.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.31 g; suma cukrów prostych: 79.33 g; Sól: 8.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; Sód: 1926.91 mg;		
niedziela 2024-04-28 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Zacierka na mleku . 350 ml (BIA, GLU, JAJ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Posiłek nocny: Mus owocowy z twarogiem 1szt 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.51 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 58.41 g; Węglowodny przyswajalne: 188.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.24 g; suma cukrów prostych: 76.47 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; Sód: 1120.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-29		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet mielony pieczony 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2709.73 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 117.11 g; Węglowodny przyswajalne: 279.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.47 g; suma cukrów prostych: 63.24 g; Sól: 8.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; Sód: 1502.98 mg;		
poniedziałek 2024-04-29		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.51 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 58.95 g; Węglowodny przyswajalne: 219.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.16 g; suma cukrów prostych: 62.86 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Sód: 640.94 mg;		
poniedziałek 2024-04-29		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 80 g (BIA), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Podudzie got 1 szt , Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.56 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 71.20 g; Węglowodny przyswajalne: 214.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; suma cukrów prostych: 61.45 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Sód: 782.39 mg;		
poniedziałek 2024-04-29		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Biszkoty b/c 30 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet mielony pieczony 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica sopočka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2586.04 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 111.74 g; Węglowodny przyswajalne: 271.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.38 g; suma cukrów prostych: 39.79 g; Sól: 8.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Sód: 1329.53 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-29 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Kotlet mielony pieczony 150 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa zielonogórska 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2629.42 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 111.18 g; Węglowodny przyswajalne: 277.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.10 g; suma cukrów prostych: 60.59 g; Sól: 7.87 g; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; Sód: 1588.73 mg;		
poniedziałek 2024-04-29 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka żywiecka 40 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.61 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 56.55 g; Węglowodny przyswajalne: 226.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.24 g; suma cukrów prostych: 65.40 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sód: 547.34 mg;		
poniedziałek 2024-04-29 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Marchewka z groszkiem gotowana z ziołami z dod oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2112.03 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 65.84 g; Węglowodny przyswajalne: 260.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.83 g; suma cukrów prostych: 60.85 g; Sól: 8.49 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 1284.44 mg;		
poniedziałek 2024-04-29 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki . 200 g , Podudzie gotowane 2szt z sosem ziołowym 1 szt (GLU), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.85 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 94.59 g; Węglowodny przyswajalne: 278.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.25 g; suma cukrów prostych: 62.81 g; Sól: 8.81 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; Sód: 1371.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-29		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Platki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ), Marchewka kostka gotowana z ziołami z dod. oliwy 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2183.69 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 59.21 g; Węglowodny przyswajalne: 195.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.84 g; suma cukrów prostych: 71.21 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sód: 570.84 mg;		
wtorek 2024-04-30		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Twaróg 50 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.55 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 58.02 g; Węglowodny przyswajalne: 314.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.85 g; suma cukrów prostych: 81.74 g; Sól: 8.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Sód: 978.54 mg;		
wtorek 2024-04-30		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.61 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 62.12 g; Węglowodny przyswajalne: 250.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.91 g; suma cukrów prostych: 81.81 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; Sód: 1032.09 mg;		
wtorek 2024-04-30		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Serek wiejski 150 g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.11 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 76.53 g; Węglowodny przyswajalne: 225.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.03 g; suma cukrów prostych: 56.71 g; Sól: 10.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; Sód: 1534.44 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-30		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt , Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Twaróg 50 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.48 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 73.02 g; Węglowodny przyswajalne: 297.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.23 g; suma cukrów prostych: 82.30 g; Sól: 8.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.95 g; Sód: 1206.45 mg;		
wtorek 2024-04-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Twaróg 50 g (BIA), Parówka na gorąco drob-wp 1 szt 60 g (BIA, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.32 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 58.03 g; Węglowodny przyswajalne: 296.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.94 g; suma cukrów prostych: 60.02 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; Sód: 596.99 mg;		
wtorek 2024-04-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Twaróg 50 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (BIA, GLU), Ryba miruna z pieca 90 g (RYB), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2109.03 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 58.30 g; Węglowodny przyswajalne: 234.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.09 g; suma cukrów prostych: 69.25 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Sód: 796.68 mg;		
wtorek 2024-04-30		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt , Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Twaróg 50 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Kiwi 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.53 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Tłuszcz: 70.47 g; Węglowodny przyswajalne: 290.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.70 g; suma cukrów prostych: 73.65 g; Sól: 8.87 g; Błonnik pokarmowy: 19.40 g; Sód: 1143.55 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kakao bez cukru. 250 ml (BIA), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), surówka bułgarska z papryką- 150 g (JAJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Sos koperkowy . 100 ml (BIA, GLU), Podwieczorek: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2645.77 kcal; Białko ogółem: 134.99 g; Tłuszcz: 76.16 g; Węglowodny przyswajalne: 342.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.20 g; suma cukrów prostych: 85.13 g; Sól: 9.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.37 g; Sód: 550.24 mg;		
wtorek 2024-04-30		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR), Ziemniaki . 100 g , Schab gotowany 100 g , Dyńa gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Jogurt naturalny . 150 g (BIA), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.69 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 59.22 g; Węglowodny przyswajalne: 175.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.49 g; suma cukrów prostych: 61.29 g; Sól: 4.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; Sód: 676.51 mg;		

Dietetyk

.....