

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>niedziela 2025-04-27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g<br>( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Winogron 150 g ,             | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w<br>sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Tarta marchewka 150 g , Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                                  | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1<br>Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana<br>50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2132.63 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 51.81 g; Węglowodny przyswajalne: 284.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; suma cukrów prostych: 69.25 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; Sód: 707.87 mg;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>niedziela 2025-04-27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g<br>( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g ,                | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w<br>sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Tarta marchewka 150 g , Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                                  | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2080.13 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 53.53 g; Węglowodny przyswajalne: 267.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.96 g; suma cukrów prostych: 56.34 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; Sód: 737.87 mg;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>niedziela 2025-04-27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g<br>( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g ,                | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy w sosie ziołowym<br>240g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki 200 g , Tarta marchewka 150 g , Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                               | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2268.93 kcal; Białko ogółem: 161.56 g; Tłuszcz: 55.77 g; Węglowodny przyswajalne: 267.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.43 g; suma cukrów prostych: 56.34 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; Sód: 814.67 mg;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>niedziela 2025-04-27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250<br>ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni<br>50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Parówki z<br>szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mix<br>sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 100 g , Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</b> ), | Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy<br>w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod.<br>oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 20 g ,      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2237.87 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 75.49 g; Węglowodny przyswajalne: 247.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.16 g; suma cukrów prostych: 49.12 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 631.33 mg;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>niedziela 2025-04-27</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka<br>1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Mix<br>sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Winogron 150 g , | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy<br>150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Tarta<br>marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250<br>ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretka 200 g ,                                                                                                             | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2289.27 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 64.99 g; Węglowodny przyswajalne: 291.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.93 g; suma cukrów prostych: 61.68 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sód: 1251.98 mg;                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>niedziela 2025-04-27</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka<br>1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ,<br/>MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat<br>20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g ,        | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z<br>zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Tarta<br>marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250<br>ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                                   | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,<br/>SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ,<br/>MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2074.13 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 52.62 g; Węglowodny przyswajalne: 271.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.87 g; suma cukrów prostych: 56.41 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sód: 750.22 mg;                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>niedziela 2025-04-27</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250<br>ml , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka<br>grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1<br>szt , Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),             | Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ,<br/>MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka +<br>sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ),<br>Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU,<br/>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru.<br>250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,<br/>GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2381.67 kcal; Białko ogółem: 129.83 g; Tłuszcz: 85.53 g; Węglowodny przyswajalne: 258.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.52 g; suma cukrów prostych: 52.78 g; Sól: 5.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Sód: 656.88 mg;                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>niedziela 2025-04-27</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50<br>g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ,<br/>OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt ,<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g<br>( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Winogron 100 g ,        | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z<br>zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Bukiet<br>warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez<br>cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                               | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB,<br/>SOJ, MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2385.38 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 86.64 g; Węglowodny przyswajalne: 283.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.07 g; suma cukrów prostych: 60.68 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.03 g; Sód: 604.07 mg;                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>niedziela 2025-04-27</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                                                                                                                                                                              | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Schab gotowany 120 g ,<br>Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2061.79 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 60.47 g; Węglowodny przyswajalne: 250.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.34 g; suma cukrów prostych: 48.12 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 786.57 mg;                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>poniedziałek 2025-04-28</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>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> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g , | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,                    | 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 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2162.28 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 64.52 g; Węglowodny przyswajalne: 283.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.75 g; suma cukrów prostych: 59.68 g; Sól: 8.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; Sód: 1033.68 mg;                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>poniedziałek 2025-04-28</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>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> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 100 g ,          | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Jabłko z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,               | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1953.93 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 41.07 g; Węglowodny przyswajalne: 277.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.11 g; suma cukrów prostych: 61.41 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; Sód: 1024.68 mg;                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>poniedziałek 2025-04-28</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>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> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 100 g ,          | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,               | 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> ), Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2013.43 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 42.17 g; Węglowodny przyswajalne: 277.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.46 g; suma cukrów prostych: 61.41 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; Sód: 1024.68 mg;                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>poniedziałek 2025-04-28</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br/>WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</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, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),                      | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Pestki słonecznika 30 g , Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2473.07 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 95.27 g; Węglowodny przyswajalne: 282.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.19 g; suma cukrów prostych: 63.06 g; Sól: 8.54 g; Błonnik pokarmowy: 44.24 g; Sód: 786.40 mg;                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>poniedziałek 2025-04-28</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g , | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,                    | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2354.36 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 82.12 g; Węglowodny przyswajalne: 267.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.44 g; suma cukrów prostych: 56.75 g; Sól: 10.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; Sód: 2178.72 mg;                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>poniedziałek 2025-04-28</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Tuńczyk 60 g , Rukola 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g ,                                                                            | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,              | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2023.13 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 43.51 g; Węglowodny przyswajalne: 287.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.70 g; suma cukrów prostych: 73.98 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.27 g; Sód: 1325.68 mg;                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>poniedziałek 2025-04-28</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa z fileta 50 g , Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),      | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2344.62 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 76.20 g; Węglowodny przyswajalne: 284.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.12 g; suma cukrów prostych: 78.55 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; Sód: 1187.30 mg;                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>poniedziałek 2025-04-28</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g , | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczko zbożowe 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 , Sałata zielona 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2492.18 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 94.23 g; Węglowodny przyswajalne: 301.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.03 g; suma cukrów prostych: 65.98 g; Sól: 9.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; Sód: 657.73 mg;                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>poniedziałek 2025-04-28</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</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 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                                                                                                  | Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,                                                   | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2157.00 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 49.59 g; Węglowodny przyswajalne: 298.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.73 g; suma cukrów prostych: 61.10 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; Sód: 1239.25 mg;                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>wtorek 2025-04-29</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kasza manna 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> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                                              | Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Łazanki z kielbasą i pieczarkami 300 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2342.62 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 88.91 g; Węglowodny przyswajalne: 272.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.35 g; suma cukrów prostych: 61.17 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Sód: 1063.19 mg;                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>wtorek 2025-04-29</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kasza manna na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Mix салат 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                                                  | Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),                           | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2096.08 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 53.33 g; Węglowodny przyswajalne: 276.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.58 g; suma cukrów prostych: 60.78 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; Sód: 623.47 mg;                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>wtorek 2025-04-29</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                                 | Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Dorsz z pieca koperkiem 240 g ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki 200 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),                          | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2244.09 kcal; Białko ogółem: 149.39 g; Tłuszcz: 54.27 g; Węglowodny przyswajalne: 277.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.40 g; suma cukrów prostych: 63.95 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; Sód: 748.83 mg;                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>wtorek 2025-04-29</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml ,<br>Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                             | Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ),<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2490.04 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; Tłuszcz: 97.28 g; Węglowodny przyswajalne: 255.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.62 g; suma cukrów prostych: 60.34 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Sód: 836.37 mg;                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>wtorek 2025-04-29</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ),<br>Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g , | Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki . 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ),<br>Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczko zbożowe 1 szt ,                                              | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ),<br>Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ),<br>Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2592.34 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 111.00 g; Węglowodny przyswajalne: 293.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.84 g; suma cukrów prostych: 56.96 g; Sól: 7.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; Sód: 386.68 mg;                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>wtorek 2025-04-29</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt<br>, Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbaski białe<br>na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix салат 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                          | Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki . 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w<br>sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczko zbożowe 1 szt ,     | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ),<br>Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2160.65 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 58.71 g; Węglowodny przyswajalne: 292.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.94 g; suma cukrów prostych: 59.12 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Sód: 541.40 mg;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>wtorek 2025-04-29</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml ,<br>Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka<br>grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1<br>szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Papryka mix 100 g<br>( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g , Pestki słonecznika 30 g , | Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g<br>( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g<br>( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez<br>cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100<br>g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1<br>szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g<br>( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g<br>( <b>ORZ</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2629.64 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 106.58 g; Węglowodny przyswajalne: 265.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.96 g; suma cukrów prostych: 64.66 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 837.27 mg;                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>wtorek 2025-04-29</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt ,<br>Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa<br>premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                    | Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml<br>220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły<br>gotowane 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml<br>, Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),                      | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100<br>g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1<br>szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g<br>( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2171.77 kcal; Białko ogółem: 132.54 g; Tłuszcz: 54.45 g; Węglowodny przyswajalne: 272.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; Sód: 540.19 mg;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>wtorek 2025-04-29</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,                                                                                                                                                                      | Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120<br>g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ),                                            | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa .<br>400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2130.84 kcal; Białko ogółem: 131.09 g; Tłuszcz: 45.12 g; Węglowodny przyswajalne: 284.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.95 g; suma cukrów prostych: 77.65 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sód: 1011.86 mg;                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>środa 2025-04-30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>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, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,                  | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ),                                                       | 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 , Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2478.53 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 100.28 g; Węglowodny przyswajalne: 278.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.63 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Sól: 8.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Sód: 813.23 mg;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>środa 2025-04-30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>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, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor bez skórki 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,       | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, 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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                                                | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2015.30 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 53.72 g; Węglowodny przyswajalne: 256.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.27 g; suma cukrów prostych: 49.00 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Sód: 691.78 mg;                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>środa 2025-04-30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>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, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor bez skórki 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,      | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 240g+sos 100ml 220 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, 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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                                                | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2358.70 kcal; Białko ogółem: 172.33 g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodny przyswajalne: 256.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85 g; suma cukrów prostych: 49.25 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Sód: 797.98 mg;                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>środa 2025-04-30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</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, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), | Zupa z kaszą bulgur 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Pestki słonecznika 30 g , | 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 , Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2527.35 kcal; Białko ogółem: 130.37 g; Tłuszcz: 99.68 g; Węglowodny przyswajalne: 265.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.02 g; suma cukrów prostych: 61.29 g; Sól: 8.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.98 g; Sód: 883.56 mg;                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>środa 2025-04-30</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>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> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Połędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,                                      | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki 200 g , Kotle schabowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                                     | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2411.53 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodny przyswajalne: 279.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.87 g; suma cukrów prostych: 58.28 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 816.23 mg;                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2025-04-30</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>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> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skórki 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, 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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2135.90 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 53.46 g; Węglowodny przyswajalne: 270.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.72 g; suma cukrów prostych: 65.81 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; Sód: 550.78 mg;                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2025-04-30</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Połędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),                                         | Zupa z kaszą bulgur 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Pestki słonecznika 30 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2411.35 kcal; Białko ogółem: 141.56 g; Tłuszcz: 79.32 g; Węglowodny przyswajalne: 270.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.34 g; suma cukrów prostych: 65.66 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; Sód: 886.56 mg;                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2025-04-30</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>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> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,                                            | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2179.19 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 60.09 g; Węglowodny przyswajalne: 280.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.89 g; suma cukrów prostych: 67.25 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; Sód: 524.38 mg;                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>środa 2025-04-30</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>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> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                          | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g ,<br>Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),       | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2070.96 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 56.82 g; Węglowodny przyswajalne: 247.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.61 g; suma cukrów prostych: 55.07 g; Sól: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Sód: 1011.96 mg;                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>czwartek 2025-05-01</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ),<br>Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 150 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 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> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2402.48 kcal; Białko ogółem: 128.80 g; Tłuszcz: 76.01 g; Węglowodny przyswajalne: 284.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.46 g; suma cukrów prostych: 57.85 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Sód: 602.84 mg;                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>czwartek 2025-05-01</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ),<br>Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,   | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2321.98 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz: 66.55 g; Węglowodny przyswajalne: 286.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; suma cukrów prostych: 74.12 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sód: 693.54 mg;                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>czwartek 2025-05-01</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ),<br>Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,   | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2332.68 kcal; Białko ogółem: 133.04 g; Tłuszcz: 66.92 g; Węglowodny przyswajalne: 286.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.42 g; suma cukrów prostych: 74.12 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sód: 693.54 mg;                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>czwartek 2025-05-01</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <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> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,     | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),         | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>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]: 2683.51 kcal; Białko ogółem: 140.30 g; Tłuszcz: 106.88 g; Węglowodny przyswajalne: 267.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.68 g; suma cukrów prostych: 57.25 g; Sól: 7.22 g; Błonnik pokarmowy: 42.60 g; Sód: 531.35 mg;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>czwartek 2025-05-01</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> ), Maselko 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 150 g ,                       | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,    | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2492.18 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 90.46 g; Węglowodny przyswajalne: 289.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.62 g; suma cukrów prostych: 67.77 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 37.60 g; Sód: 663.74 mg;                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>czwartek 2025-05-01</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> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2236.78 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz: 62.55 g; Węglowodny przyswajalne: 290.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.41 g; suma cukrów prostych: 78.74 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; Sód: 786.95 mg;                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>czwartek 2025-05-01</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, 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 , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,          | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>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]: 2907.96 kcal; Białko ogółem: 133.08 g; Tłuszcz: 134.74 g; Węglowodny przyswajalne: 270.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.20 g; suma cukrów prostych: 52.83 g; Sól: 8.43 g; Błonnik pokarmowy: 39.82 g; Sód: 532.25 mg;                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>czwartek 2025-05-01</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt<br>, Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa szynkowa<br>wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 150 g ,             | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza bulgur 200 g ,<br>Gulasz węgierski . 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami i oliwą z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2269.50 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 56.01 g; Węglowodny przyswajalne: 311.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.88 g; suma cukrów prostych: 59.32 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 44.26 g; Sód: 588.18 mg;                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>czwartek 2025-05-01</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                                                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 100 g , Podudzie got. 1 szt ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ),<br>Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g ,<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                                      | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2147.73 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 66.27 g; Węglowodny przyswajalne: 257.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.14 g; suma cukrów prostych: 52.10 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Sód: 690.15 mg;                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>piątek 2025-05-02</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna z tofu<br>1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor<br>koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 100 g , | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g ,<br>Ryba pieczona panierowana 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ),<br>Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2315.07 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 70.57 g; Węglowodny przyswajalne: 295.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.36 g; suma cukrów prostych: 66.02 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Sód: 593.13 mg;                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>piątek 2025-05-02</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 25g,margaryna miękka<br>1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg<br>100 g ( <b>BIA</b> ), Dżem 1szt 25 g , Pomidor<br>koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                                              | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba<br>miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                   | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1989.01 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 45.56 g; Węglowodny przyswajalne: 277.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.04 g; suma cukrów prostych: 70.80 g; Sól: 4.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; Sód: 500.97 mg;                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>piątek 2025-05-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Dżem 1szt 25 g , Pomidor<br>koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                                             | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba<br>miruna z ziołami (pieczona) 240 g ( <b>RYB</b> ), Szpinak<br>150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez<br>cukru. 250 ml , Woda 1 Por ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                                                      | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt<br>( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2256.55 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Tłuszcz: 55.95 g; Węglowodny przyswajalne: 290.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.81 g; suma cukrów prostych: 70.79 g; Sól: 4.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; Sód: 502.04 mg;                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>piątek 2025-05-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250<br>ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni<br>50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pasta<br>warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ),<br>Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g , | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml<br>( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g ,<br>Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez<br>cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),               | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2166.97 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 65.87 g; Węglowodny przyswajalne: 261.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.12 g; suma cukrów prostych: 60.78 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; Sód: 429.20 mg;                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>piątek 2025-05-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por<br>( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 1szt 25 g ,<br>Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 100 g ,                                                              | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml<br>( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g ,<br>Ryba pieczona panierowana 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty<br>pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2496.08 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 92.30 g; Węglowodny przyswajalne: 298.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.25 g; suma cukrów prostych: 70.77 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sód: 1298.77 mg;                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>piątek 2025-05-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka<br>1szt 1 szt, Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna<br>1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 g ,                       | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba<br>miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Buraczki<br>150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250<br>ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                                         | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt<br>150 g ( <b>MLE</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2143.58 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 55.04 g; Węglowodny przyswajalne: 288.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; suma cukrów prostych: 76.35 g; Sól: 4.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Sód: 615.67 mg;                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>piątek 2025-05-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, 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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt, Pasta warzywna 1szt 1 szt, Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 100 g, Pestki słonecznika 30 g,                         | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g, Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g, Pestki dyni 30 g,                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2268.08 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodny przyswajalne: 265.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.56 g; suma cukrów prostych: 60.24 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; Sód: 1094.90 mg;                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>piątek 2025-05-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza jęczmienna na mleku 350 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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt, Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt, Pomidor 100 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 100 g,                                        | Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z rama 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda 1 Por,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g,                                                                                    | Herbata bez cukru. 250 ml, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g,                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2110.28 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 72.45 g; Węglowodny przyswajalne: 281.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.45 g; suma cukrów prostych: 49.68 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Sód: 1111.53 mg;                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>piątek 2025-05-02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                       | Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g, Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                    | Herbata bez cukru. 250 ml, Zupa z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1943.87 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 52.83 g; Węglowodny przyswajalne: 242.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; suma cukrów prostych: 62.98 g; Sól: 8.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.33 g; Sód: 1214.57 mg;                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>sobota 2025-05-03</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</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> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g, | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g, Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda niegazowana 0,5l 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <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 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2236.99 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 56.61 g; Węglowodny przyswajalne: 287.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.23 g; suma cukrów prostych: 61.64 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.77 g; Sód: 526.46 mg;                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>sobota 2025-05-03</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g ,<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <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 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2224.19 kcal; Białko ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 58.16 g; Węglowodny przyswajalne: 281.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.10 g; suma cukrów prostych: 60.43 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; Sód: 515.46 mg;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>sobota 2025-05-03</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Pomidor 100 g , Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (240g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g ,<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <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> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2283.69 kcal; Białko ogółem: 138.70 g; Tłuszcz: 59.26 g; Węglowodny przyswajalne: 281.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.45 g; suma cukrów prostych: 60.43 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; Sód: 515.46 mg;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>sobota 2025-05-03</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml ,<br>Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pestki dyni 30 g , Melon 150 g ,               | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g ,<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <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 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>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]: 2514.91 kcal; Białko ogółem: 148.67 g; Tłuszcz: 81.67 g; Węglowodny przyswajalne: 277.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.12 g; suma cukrów prostych: 60.21 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 37.40 g; Sód: 453.65 mg;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>sobota 2025-05-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>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 , Polędwica wieśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g ,                            | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g ,<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczko zbożowe 1 szt ,                     | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2190.74 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 52.69 g; Węglowodny przyswajalne: 290.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.57 g; suma cukrów prostych: 54.11 g; Sól: 5.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sód: 668.36 mg;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>sobota 2025-05-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt ,<br>Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g ,       | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g ,<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),          | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2141.84 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 46.81 g; Węglowodny przyswajalne: 277.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.29 g; suma cukrów prostych: 56.66 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; Sód: 559.46 mg;                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>sobota 2025-05-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml ,<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt ,<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 100 g , Pestki dyni 30 g ,                                           | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g ,<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ),                    | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka catering drob. 50 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 15 g ( <b>ORZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2287.46 kcal; Białko ogółem: 144.28 g; Tłuszcz: 63.02 g; Węglowodny przyswajalne: 270.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.73 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; Sód: 1178.05 mg;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>sobota 2025-05-03</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>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 , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2377.33 kcal; Białko ogółem: 132.63 g; Tłuszcz: 67.50 g; Węglowodny przyswajalne: 296.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.24 g; suma cukrów prostych: 68.20 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; Sód: 1659.34 mg;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>sobota 2025-05-03</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                                                                                                              | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                                                 | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2080.83 kcal; Białko ogółem: 132.15 g; Tłuszcz: 46.19 g; Węglowodny przyswajalne: 267.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.73 g; suma cukrów prostych: 54.23 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Sód: 295.96 mg;                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                |
| <b>niedziela 2025-05-04</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, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 150 g , | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                                             | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2227.81 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 69.90 g; Węglowodny przyswajalne: 267.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.51 g; suma cukrów prostych: 58.63 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sód: 941.27 mg;                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>niedziela 2025-05-04</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, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 150 g ,          | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                                                                | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2199.83 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 68.19 g; Węglowodny przyswajalne: 264.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.03 g; suma cukrów prostych: 62.12 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Sód: 1013.21 mg;                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>niedziela 2025-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA 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 miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Rukola 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 150 g ,         | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                                                                                              | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2404.03 kcal; Białko ogółem: 142.06 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodny przyswajalne: 264.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.81 g; suma cukrów prostych: 62.12 g; Sól: 8.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Sód: 1154.21 mg;                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>niedziela 2025-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</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, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 150 g ,                     | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2486.20 kcal; Białko ogółem: 134.97 g; Tłuszcz: 92.56 g; Węglowodny przyswajalne: 262.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.82 g; suma cukrów prostych: 67.69 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.95 g; Sód: 1224.94 mg;                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                         |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>niedziela 2025-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml<br>( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka<br>1szt 1 szt , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Kielbasa<br>szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew<br>biała 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 150 g ,    | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone<br>2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Fasolka szparagowa zielona z<br>ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy<br>bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                                   | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor<br>100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2249.18 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 72.17 g; Węglowodny przyswajalne: 265.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.98 g; suma cukrów prostych: 52.90 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sód: 792.86 mg;                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>niedziela 2025-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml<br>( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka<br>1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa<br>szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ),<br>Rukola 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Ciasteczko zbożowe 1 szt , | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone<br>2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                                                                   | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2259.52 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 72.03 g; Węglowodny przyswajalne: 270.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.03 g; suma cukrów prostych: 43.61 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; Sód: 962.67 mg;                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>niedziela 2025-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z<br>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> ),<br>Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z<br>awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ),<br>Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ), Rzodkiew biała 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 150 g ,                     | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone<br>2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150<br>g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Pestki słonecznika<br>30 g , | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor<br>100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2673.80 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 116.93 g; Węglowodny przyswajalne: 266.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.66 g; suma cukrów prostych: 70.10 g; Sól: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Sód: 614.59 mg;                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>niedziela 2025-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml<br>( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka<br>grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g<br>( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka<br>1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielbasa<br>szynkowa wp-drob 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ),<br>Rukola 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 150 g ,         | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy<br>150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka<br>z kapusty czerwonej 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczko zbożowe 1 szt ,                    | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2641.30 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 105.78 g; Węglowodny przyswajalne: 294.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.74 g; suma cukrów prostych: 65.55 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sód: 1375.38 mg;                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>niedziela 2025-05-04</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>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> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                                             | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie got. 1 szt ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 ml , Rosół z makaronem . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2067.80 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Tłuszcz: 60.02 g; Węglowodny przyswajalne: 250.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.25 g; suma cukrów prostych: 53.66 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; Sód: 903.21 mg;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>poniedziałek 2025-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g , | Żurek na maślanec 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 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> ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2353.45 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 75.73 g; Węglowodny przyswajalne: 284.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 63.75 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; Sód: 1325.78 mg;                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>poniedziałek 2025-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,                                                   | Żurek na maślanec 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2035.50 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 40.04 g; Węglowodny przyswajalne: 292.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.32 g; suma cukrów prostych: 66.29 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; Sód: 669.53 mg;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>poniedziałek 2025-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,                                       | Żurek na maślanec 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Dorsz z pieca koperkiem 240 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2183.64 kcal; Białko ogółem: 158.41 g; Tłuszcz: 37.59 g; Węglowodny przyswajalne: 294.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.85 g; suma cukrów prostych: 66.20 g; Sól: 8.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Sód: 802.68 mg;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>poniedziałek 2025-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, 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> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), | Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                    | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100g,margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2549.47 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 104.91 g; Węglowodny przyswajalne: 256.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.05 g; suma cukrów prostych: 51.00 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; Sód: 1311.06 mg;                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>poniedziałek 2025-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza manna na mleku . 350 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 , Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,            | Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</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 , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2473.70 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 84.38 g; Węglowodny przyswajalne: 323.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.75 g; suma cukrów prostych: 70.39 g; Sól: 10.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Sód: 1190.39 mg;                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>poniedziałek 2025-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza manna na mleku . 350 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 , Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Mix салат 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,                           | Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw got 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                              | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1985.75 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 36.13 g; Węglowodny przyswajalne: 286.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.91 g; suma cukrów prostych: 63.70 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g; Sód: 688.93 mg;                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>poniedziałek 2025-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), 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 , Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix салат 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),                         | Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2375.33 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 76.04 g; Węglowodny przyswajalne: 282.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.86 g; suma cukrów prostych: 60.55 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 46.71 g; Sód: 476.57 mg;                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>poniedziałek 2025-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Masło 1szt 1 szt<br>, Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 150 g ,                      | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                                                              | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2251.95 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 60.13 g; Węglowodny przyswajalne: 299.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.34 g; suma cukrów prostych: 75.41 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 35.71 g; Sód: 658.63 mg;                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>poniedziałek 2025-05-05</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                                                                                                                          | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 1 Por , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                                                                                 | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa grysikowa . 300 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> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2178.15 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 73.03 g; Węglowodny przyswajalne: 265.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; suma cukrów prostych: 60.07 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; Sód: 1125.90 mg;                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>wtorek 2025-05-06</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kasza kukurydza na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,     | Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>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 łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2317.44 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 74.89 g; Węglowodny przyswajalne: 304.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; suma cukrów prostych: 60.26 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Sód: 917.85 mg;                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>wtorek 2025-05-06</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kasza kukurydza na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,             | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2126.17 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 53.44 g; Węglowodny przyswajalne: 305.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.33 g; suma cukrów prostych: 67.21 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; Sód: 534.07 mg;                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>wtorek 2025-05-06</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g<br>( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,  | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet<br>drobiowy gotowany 100 g , Pulpet wp. z szynki<br>gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą<br>150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,                  | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100<br>g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2438.17 kcal; Białko ogółem: 146.29 g; Tłuszcz: 61.11 g; Węglowodny przyswajalne: 308.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.57 g; suma cukrów prostych: 70.10 g; Sól: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sód: 627.84 mg;                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>wtorek 2025-05-06</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez<br>cukru. 250 ml , Bułka grahamka 1szt, chleb<br>pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1<br>Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Parówki z<br>szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta<br>z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ),<br>Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                      | Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g<br>( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie<br>pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml ,<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Pestki słonecznika 30 g , Sok wielowarzywny 300 g<br>( <b>SEL</b> ), | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ),<br>Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2537.97 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 101.48 g; Węglowodny przyswajalne: 283.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.74 g; suma cukrów prostych: 55.14 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; Sód: 931.86 mg;                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>wtorek 2025-05-06</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50<br>g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt ,<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ),<br>Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,      | Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g<br>( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie<br>pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt , Surówka z kapusty kiszzonej<br>150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),                       | Herbata bez cukru. 250 ml , Chleb graham<br>100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2327.58 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 71.99 g; Węglowodny przyswajalne: 294.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.94 g; suma cukrów prostych: 51.88 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Sód: 873.45 mg;                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>wtorek 2025-05-06</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50<br>g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt ,<br>Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g<br>( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Pulpet<br>wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por<br>( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Dynia gotowana z<br>ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,                                                  | Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka<br>100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50<br>g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2189.57 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 57.23 g; Węglowodny przyswajalne: 310.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.34 g; suma cukrów prostych: 72.38 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Sód: 509.96 mg;                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| wtorek 2025-05-06Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 ml , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                                 | Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g , | 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 , Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2381.52 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 88.46 g; Węglowodny przyswajalne: 274.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.17 g; suma cukrów prostych: 50.87 g; Sól: 9.81 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; Sód: 1282.90 mg;                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| wtorek 2025-05-06Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kasza kukurydzina 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> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, 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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretka 200 g ,                                                          | 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 , Roszponka 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2383.92 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 80.17 g; Węglowodny przyswajalne: 285.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.31 g; suma cukrów prostych: 45.89 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sód: 500.39 mg;                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| wtorek 2025-05-06Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,                                                                                                                      | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                           | Herbata bez cukru. 250 ml , Zupa ziemniaczana . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa gotowana (D) 100 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2029.49 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 47.05 g; Węglowodny przyswajalne: 283.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.39 g; suma cukrów prostych: 50.37 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; Sód: 720.49 mg;                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Dietetyk

.....