

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-26 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2121.90 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 66.62 g; Węglowodny przyswajalne: 255.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; suma cukrów prostych: 63.44 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Sód: 702.59 mg;		
czwartek 2025-06-26 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Wafle ryżowe 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1998.91 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 41.01 g; Węglowodny przyswajalne: 276.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.47 g; suma cukrów prostych: 54.25 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; Sód: 715.70 mg;		
czwartek 2025-06-26 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (240/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.36 kcal; Białko ogółem: 152.80 g; Tłuszcz: 41.24 g; Węglowodny przyswajalne: 253.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.65 g; suma cukrów prostych: 53.83 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Sód: 798.35 mg;		
czwartek 2025-06-26 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 40 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (ORZ), Jabłko 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.45 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 83.62 g; Węglowodny przyswajalne: 265.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.08 g; suma cukrów prostych: 60.39 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sód: 461.73 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-26 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kielbasa żywiecka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1967.03 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 55.07 g; Węglowodny przyswajalne: 252.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.76 g; suma cukrów prostych: 59.63 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sód: 1097.03 mg;		
czwartek 2025-06-26 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1819.57 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 32.85 g; Węglowodny przyswajalne: 261.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.48 g; suma cukrów prostych: 62.56 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; Sód: 719.99 mg;		
czwartek 2025-06-26 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Kielbasa żywiecka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (ORZ), Jabłko 150 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.08 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 78.55 g; Węglowodny przyswajalne: 262.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.65 g; suma cukrów prostych: 58.14 g; Sól: 4.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; Sód: 475.53 mg;		
czwartek 2025-06-26 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2077.76 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodny przyswajalne: 251.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.99 g; suma cukrów prostych: 66.53 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; Sód: 910.88 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-26 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 150 g (BIA), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa żywiecka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2002.40 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 59.10 g; Węglowodny przyswajalne: 248.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24 g; suma cukrów prostych: 73.98 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Sód: 1246.87 mg;		
piątek 2025-06-27 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z ciecierzycą (A) 1 szt (GLU, RYB, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.94 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 99.61 g; Węglowodny przyswajalne: 287.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.19 g; suma cukrów prostych: 51.68 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 715.79 mg;		
piątek 2025-06-27 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1986.69 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 53.30 g; Węglowodny przyswajalne: 263.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.72 g; suma cukrów prostych: 56.19 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sód: 614.99 mg;		
piątek 2025-06-27 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 200 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2272.32 kcal; Białko ogółem: 133.12 g; Tłuszcz: 68.00 g; Węglowodny przyswajalne: 268.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.92 g; suma cukrów prostych: 57.42 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Sód: 768.07 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-27 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z ciecierzycą (A) 1 szt (GLU, RYB, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2480.17 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 107.22 g; Węglowodny przyswajalne: 249.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.61 g; suma cukrów prostych: 56.48 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; Sód: 518.52 mg;		
piątek 2025-06-27 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.33 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 62.79 g; Węglowodny przyswajalne: 267.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.76 g; suma cukrów prostych: 60.53 g; Sól: 4.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Sód: 526.32 mg;		
piątek 2025-06-27 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.09 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 55.30 g; Węglowodny przyswajalne: 268.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.14 g; suma cukrów prostych: 66.87 g; Sól: 4.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; Sód: 614.99 mg;		
piątek 2025-06-27 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2481.57 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 104.17 g; Węglowodny przyswajalne: 249.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.05 g; suma cukrów prostych: 57.87 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; Sód: 522.12 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-27 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.49 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 68.86 g; Węglowodny przyswajalne: 269.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.46 g; suma cukrów prostych: 57.72 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g; Sód: 625.99 mg;		
piątek 2025-06-27 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2095.37 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 57.07 g; Węglowodny przyswajalne: 273.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.24 g; suma cukrów prostych: 63.53 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Sód: 980.80 mg;		
sobota 2025-06-28 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.26 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 54.84 g; Węglowodny przyswajalne: 315.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.08 g; suma cukrów prostych: 69.78 g; Sól: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 48.79 g; Sód: 586.25 mg;		
sobota 2025-06-28 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.54 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 47.93 g; Węglowodny przyswajalne: 298.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.18 g; suma cukrów prostych: 75.48 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 38.73 g; Sód: 525.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-28		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.14 kcal; Białko ogółem: 144.31 g; Tłuszcz: 51.31 g; Węglowodny przyswajalne: 287.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.13 g; suma cukrów prostych: 65.88 g; Sól: 8.48 g; Błonnik pokarmowy: 37.88 g; Sód: 582.40 mg;		
sobota 2025-06-28		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g II Śniadanie: Jabłko 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.88 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 66.61 g; Węglowodny przyswajalne: 292.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.94 g; suma cukrów prostych: 59.89 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 51.77 g; Sód: 514.25 mg;		
sobota 2025-06-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.37 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 76.52 g; Węglowodny przyswajalne: 292.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.97 g; suma cukrów prostych: 68.51 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; Sód: 650.80 mg;		
sobota 2025-06-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ser biały plaster 50 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.93 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 44.68 g; Węglowodny przyswajalne: 282.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.22 g; suma cukrów prostych: 63.93 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; Sód: 632.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-28		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.28 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 76.99 g; Węglowodny przyswajalne: 300.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.91 g; suma cukrów prostych: 60.73 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 54.08 g; Sód: 515.15 mg;		
sobota 2025-06-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Masełko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa z botwinką 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.16 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 49.79 g; Węglowodny przyswajalne: 304.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.36 g; suma cukrów prostych: 72.53 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 45.94 g; Sód: 914.20 mg;		
sobota 2025-06-28		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2007.31 kcal; Białko ogółem: 126.58 g; Tłuszcz: 53.07 g; Węglowodny przyswajalne: 246.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.34 g; suma cukrów prostych: 52.31 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.47 g; Sód: 245.16 mg;		
niedziela 2025-06-29		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.11 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 58.66 g; Węglowodny przyswajalne: 277.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.67 g; suma cukrów prostych: 61.01 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; Sód: 714.65 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-29 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.76 kcal; Białko ogółem: 132.78 g; Tłuszcz: 52.37 g; Węglowodny przyswajalne: 282.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.81 g; suma cukrów prostych: 57.69 g; Sól: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; Sód: 614.77 mg;		
niedziela 2025-06-29 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (BIA, MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy w sosie ziołowym 240g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.40 kcal; Białko ogółem: 166.13 g; Tłuszcz: 52.39 g; Węglowodny przyswajalne: 283.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.17 g; suma cukrów prostych: 56.08 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g; Sód: 671.48 mg;		
niedziela 2025-06-29 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.94 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 75.48 g; Węglowodny przyswajalne: 259.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.11 g; suma cukrów prostych: 61.71 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; Sód: 779.26 mg;		
niedziela 2025-06-29 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.75 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 71.85 g; Węglowodny przyswajalne: 284.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.48 g; suma cukrów prostych: 53.44 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; Sód: 1258.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-29 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.76 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 51.46 g; Węglowodny przyswajalne: 286.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.73 g; suma cukrów prostych: 57.76 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; Sód: 627.12 mg;		
niedziela 2025-06-29 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2464.74 kcal; Białko ogółem: 138.04 g; Tłuszcz: 85.51 g; Węglowodny przyswajalne: 270.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.47 g; suma cukrów prostych: 65.37 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Sód: 804.81 mg;		
niedziela 2025-06-29 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2466.03 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 86.07 g; Węglowodny przyswajalne: 291.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.97 g; suma cukrów prostych: 57.50 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; Sód: 727.93 mg;		
niedziela 2025-06-29 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Rosół z makaronem . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.10 kcal; Białko ogółem: 129.15 g; Tłuszcz: 52.63 g; Węglowodny przyswajalne: 259.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.77 g; suma cukrów prostych: 57.07 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 741.77 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2628.13 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 107.82 g; Węglowodny przyswajalne: 281.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.42 g; suma cukrów prostych: 52.23 g; Sól: 11.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; Sód: 2131.29 mg;		
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.43 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 59.80 g; Węglowodny przyswajalne: 268.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; suma cukrów prostych: 60.84 g; Sól: 7.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; Sód: 1271.84 mg;		
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.93 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 60.90 g; Węglowodny przyswajalne: 268.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.28 g; suma cukrów prostych: 60.84 g; Sól: 8.73 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; Sód: 1271.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Pestki słonecznika 30 g , Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2924.02 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Tłuszcz: 137.68 g; Węglowodny przyswajalne: 271.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.20 g; suma cukrów prostych: 51.45 g; Sól: 11.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.50 g; Sód: 1884.01 mg;		
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.48 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 78.43 g; Węglowodny przyswajalne: 271.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.16 g; suma cukrów prostych: 52.40 g; Sól: 10.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; Sód: 2440.29 mg;		
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Tuńczyk 60 g , Rukola 20 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.13 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 61.94 g; Węglowodny przyswajalne: 266.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.52 g; suma cukrów prostych: 60.24 g; Sól: 6.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sód: 1579.34 mg;		
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.52 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 84.93 g; Węglowodny przyswajalne: 265.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.38 g; suma cukrów prostych: 56.32 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 44.39 g; Sód: 1332.46 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2521.63 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 94.26 g; Węglowodny przyswajalne: 309.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 64.84 g; Sól: 9.46 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; Sód: 650.49 mg;		
poniedziałek 2025-06-30 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt (SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2403.25 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 68.31 g; Węglowodny przyswajalne: 308.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.01 g; suma cukrów prostych: 60.43 g; Sól: 9.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Sód: 1354.30 mg;		
wtorek 2025-07-01 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 199 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2461.40 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 81.16 g; Węglowodny przyswajalne: 305.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.07 g; suma cukrów prostych: 66.76 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; Sód: 592.26 mg;		
wtorek 2025-07-01 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.81 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz: 55.12 g; Węglowodny przyswajalne: 303.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.95 g; suma cukrów prostych: 65.28 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; Sód: 642.50 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-01 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (240/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.14 kcal; Białko ogółem: 161.05 g; Tłuszcz: 55.49 g; Węglowodny przyswajalne: 301.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.87 g; suma cukrów prostych: 65.34 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; Sód: 724.02 mg;		
wtorek 2025-07-01 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2607.18 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 96.37 g; Węglowodny przyswajalne: 289.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.73 g; suma cukrów prostych: 65.40 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.62 g; Sód: 770.40 mg;		
wtorek 2025-07-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2676.13 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 107.52 g; Węglowodny przyswajalne: 311.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.32 g; suma cukrów prostych: 63.13 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; Sód: 638.76 mg;		
wtorek 2025-07-01 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.98 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 56.26 g; Węglowodny przyswajalne: 292.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.65 g; suma cukrów prostych: 62.14 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sód: 677.56 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-01 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2704.27 kcal; Białko ogółem: 137.45 g; Tłuszcz: 107.76 g; Węglowodny przyswajalne: 281.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.37 g; suma cukrów prostych: 64.36 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; Sód: 917.79 mg;		
wtorek 2025-07-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Twaróg 50 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły gotowane 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt (JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2280.50 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 66.43 g; Węglowodny przyswajalne: 293.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.20 g; suma cukrów prostych: 53.10 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sód: 541.72 mg;		
wtorek 2025-07-01 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.08 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 46.29 g; Węglowodny przyswajalne: 295.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.77 g; suma cukrów prostych: 71.61 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sód: 993.65 mg;		
środa 2025-07-02 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2577.46 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 107.18 g; Węglowodny przyswajalne: 285.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.68 g; suma cukrów prostych: 50.23 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; Sód: 868.09 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-02 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2094.40 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 55.86 g; Węglowodny przyswajalne: 265.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.46 g; suma cukrów prostych: 54.26 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; Sód: 690.54 mg;		
środa 2025-07-02 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 240g+sos 100ml 220 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2396.80 kcal; Białko ogółem: 169.46 g; Tłuszcz: 66.66 g; Węglowodny przyswajalne: 266.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.54 g; suma cukrów prostych: 54.26 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; Sód: 796.74 mg;		
środa 2025-07-02 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2554.05 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 104.66 g; Węglowodny przyswajalne: 263.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.66 g; suma cukrów prostych: 61.44 g; Sól: 8.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; Sód: 883.86 mg;		
środa 2025-07-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kottlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2592.96 kcal; Białko ogółem: 132.79 g; Tłuszcz: 91.16 g; Węglowodny przyswajalne: 294.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.17 g; suma cukrów prostych: 64.90 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sód: 867.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-02 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.50 kcal; Białko ogółem: 124.99 g; Tłuszcz: 51.70 g; Węglowodny przyswajalne: 277.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.41 g; suma cukrów prostych: 68.32 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; Sód: 549.54 mg;		
środa 2025-07-02 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: 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;		
środa 2025-07-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2276.49 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 78.24 g; Węglowodny przyswajalne: 273.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.05 g; suma cukrów prostych: 61.90 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sód: 693.59 mg;		
środa 2025-07-02 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.56 kcal; Białko ogółem: 128.01 g; Tłuszcz: 55.32 g; Węglowodny przyswajalne: 254.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.32 g; suma cukrów prostych: 57.89 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; Sód: 1012.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłaną z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.32 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 62.09 g; Węglowodny przyswajalne: 307.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.10 g; suma cukrów prostych: 56.85 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Sód: 539.45 mg;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłaną z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.08 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 54.09 g; Węglowodny przyswajalne: 304.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.49 g; suma cukrów prostych: 62.61 g; Sól: 5.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; Sód: 666.58 mg;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłaną z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2397.58 kcal; Białko ogółem: 159.18 g; Tłuszcz: 58.07 g; Węglowodny przyswajalne: 304.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; suma cukrów prostych: 62.61 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; Sód: 724.18 mg;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłaną z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2615.21 kcal; Białko ogółem: 130.61 g; Tłuszcz: 98.19 g; Węglowodny przyswajalne: 281.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.07 g; suma cukrów prostych: 53.74 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 45.10 g; Sód: 551.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.12 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 64.77 g; Węglowodny przyswajalne: 313.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.41 g; suma cukrów prostych: 62.13 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; Sód: 526.85 mg;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica gazdy 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.45 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 52.60 g; Węglowodny przyswajalne: 294.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 47.66 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Sód: 599.97 mg;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2878.63 kcal; Białko ogółem: 136.47 g; Tłuszcz: 122.90 g; Węglowodny przyswajalne: 290.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 47.36 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sód: 502.27 mg;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Roszponka 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2533.10 kcal; Białko ogółem: 139.85 g; Tłuszcz: 80.26 g; Węglowodny przyswajalne: 299.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.78 g; suma cukrów prostych: 54.74 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sód: 714.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 100 g , Filet z indyka 150g 220 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.81 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 61.42 g; Węglowodny przyswajalne: 271.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31 g; suma cukrów prostych: 57.06 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; Sód: 673.49 mg;		
piątek 2025-07-04 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty włoskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2337.49 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 76.07 g; Węglowodny przyswajalne: 293.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.41 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; Sód: 709.54 mg;		
piątek 2025-07-04 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Melon 100 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1983.43 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 50.05 g; Węglowodny przyswajalne: 272.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83 g; suma cukrów prostych: 60.23 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; Sód: 514.97 mg;		
piątek 2025-07-04 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.22 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 60.39 g; Węglowodny przyswajalne: 275.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.53 g; suma cukrów prostych: 63.42 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; Sód: 527.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-04 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty włoskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.39 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 71.37 g; Węglowodny przyswajalne: 260.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.17 g; suma cukrów prostych: 55.57 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; Sód: 545.61 mg;		
piątek 2025-07-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty włoskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2459.30 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 91.33 g; Węglowodny przyswajalne: 296.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.79 g; suma cukrów prostych: 65.48 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g; Sód: 1413.83 mg;		
piątek 2025-07-04 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Melon 100 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1967.05 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 49.66 g; Węglowodny przyswajalne: 261.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.87 g; suma cukrów prostych: 57.09 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; Sód: 627.32 mg;		
piątek 2025-07-04 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty włoskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.30 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 73.20 g; Węglowodny przyswajalne: 264.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.71 g; suma cukrów prostych: 54.94 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 39.95 g; Sód: 1209.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Kiwi 100 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z ramą 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.40 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 71.72 g; Węglowodny przyswajalne: 281.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.53 g; suma cukrów prostych: 48.00 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; Sód: 1226.59 mg;		
piątek 2025-07-04 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , II Śniadanie: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa z zacierką 300 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1907.55 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 56.82 g; Węglowodny przyswajalne: 235.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; suma cukrów prostych: 55.42 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; Sód: 1058.97 mg;		
sobota 2025-07-05 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2280.16 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 63.46 g; Węglowodny przyswajalne: 304.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.04 g; suma cukrów prostych: 66.42 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 40.69 g; Sód: 454.51 mg;		
sobota 2025-07-05 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2294.91 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 65.36 g; Węglowodny przyswajalne: 306.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.26 g; suma cukrów prostych: 70.21 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Sód: 511.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-05		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2467.69 kcal; Białko ogółem: 141.77 g; Tłuszcz: 67.81 g; Węglowodny przyswajalne: 306.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.90 g; suma cukrów prostych: 70.21 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Sód: 557.59 mg;		
sobota 2025-07-05		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pestki dyni 30 g , Pomarańcza 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2538.08 kcal; Białko ogółem: 132.85 g; Tłuszcz: 85.27 g; Węglowodny przyswajalne: 298.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.78 g; suma cukrów prostych: 69.99 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 39.82 g; Sód: 531.70 mg;		
sobota 2025-07-05		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica wieśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2399.21 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 76.68 g; Węglowodny przyswajalne: 316.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.51 g; suma cukrów prostych: 59.61 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 41.30 g; Sód: 596.41 mg;		
sobota 2025-07-05		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2212.56 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 54.01 g; Węglowodny przyswajalne: 303.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.45 g; suma cukrów prostych: 66.44 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Sód: 555.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-05 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 15 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2423.96 kcal; Białko ogółem: 136.04 g; Tłuszcz: 72.85 g; Węglowodny przyswajalne: 294.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.57 g; suma cukrów prostych: 65.96 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 39.86 g; Sód: 712.29 mg;		
sobota 2025-07-05 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.58 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 65.60 g; Węglowodny przyswajalne: 285.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; suma cukrów prostych: 68.12 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sód: 1642.24 mg;		
sobota 2025-07-05 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynte drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2017.58 kcal; Białko ogółem: 132.60 g; Tłuszcz: 42.90 g; Węglowodny przyswajalne: 266.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.72 g; suma cukrów prostych: 64.90 g; Sól: 5.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Sód: 457.36 mg;		

Dietetyk

.....