

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-06 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), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Winogron 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2150.40 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 66.11 g; Węglowodny przyswajalne: 263.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.75 g; suma cukrów prostych: 58.86 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Sód: 893.83 mg;		
niedziela 2025-07-06 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), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Szpinak 150 g (GLU, 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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.11 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 68.43 g; Węglowodny przyswajalne: 266.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.12 g; suma cukrów prostych: 52.92 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sód: 970.32 mg;		
niedziela 2025-07-06 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), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Jajo 2 szt (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2452.41 kcal; Białko ogółem: 142.45 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodny przyswajalne: 274.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.09 g; suma cukrów prostych: 59.63 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; Sód: 1112.82 mg;		
niedziela 2025-07-06 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, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok 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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2386.20 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 90.54 g; Węglowodny przyswajalne: 253.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.89 g; suma cukrów prostych: 56.60 g; Sól: 7.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; Sód: 709.15 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-06 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 , Ser żółty 30 g (BIA), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Winogron 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.67 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodny przyswajalne: 264.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.36 g; suma cukrów prostych: 55.61 g; Sól: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sód: 798.01 mg;		
niedziela 2025-07-06 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 , Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Szpinak 150 g (GLU, 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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2209.41 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 70.16 g; Węglowodny przyswajalne: 265.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.64 g; suma cukrów prostych: 38.36 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Sód: 910.32 mg;		
niedziela 2025-07-06 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), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt (JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.20 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 103.55 g; Węglowodny przyswajalne: 248.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.23 g; suma cukrów prostych: 54.43 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; Sód: 510.25 mg;		
niedziela 2025-07-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne 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 , Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Winogron 100 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 pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 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]: 2551.49 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 102.56 g; Węglowodny przyswajalne: 286.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.20 g; suma cukrów prostych: 55.39 g; Sól: 7.94 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; Sód: 1327.94 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-06 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt (SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, 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 , Rosół z makaronem . 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 owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1991.15 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 58.78 g; Węglowodny przyswajalne: 250.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.29 g; suma cukrów prostych: 46.43 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sód: 588.48 mg;		
poniedziałek 2025-07-07 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,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Brokuły got. 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), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2505.75 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 91.47 g; Węglowodny przyswajalne: 293.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.96 g; suma cukrów prostych: 67.22 g; Sól: 8.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Sód: 1325.78 mg;		
poniedziałek 2025-07-07 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,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Brokuły got. 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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.45 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 48.22 g; Węglowodny przyswajalne: 287.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; suma cukrów prostych: 66.83 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Sód: 722.58 mg;		
poniedziałek 2025-07-07 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
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), Twaróg 100 g (BIA), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dorsz z pieca koperkiem 240 g (SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Brokuły got. 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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.59 kcal; Białko ogółem: 174.21 g; Tłuszcz: 45.77 g; Węglowodny przyswajalne: 290.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.06 g; suma cukrów prostych: 66.74 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; Sód: 855.73 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-07 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Brokuły got. 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), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2772.27 kcal; Białko ogółem: 131.32 g; Tłuszcz: 125.15 g; Węglowodny przyswajalne: 265.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.94 g; suma cukrów prostych: 55.07 g; Sól: 8.86 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Sód: 1254.06 mg;		
poniedziałek 2025-07-07 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 , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 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: Skyr 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 , Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2492.20 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 84.88 g; Węglowodny przyswajalne: 322.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.83 g; suma cukrów prostych: 71.89 g; Sól: 10.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Sód: 1199.39 mg;		
poniedziałek 2025-07-07 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 , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Brokuły got. 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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2111.14 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 43.83 g; Węglowodny przyswajalne: 287.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.06 g; suma cukrów prostych: 66.81 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; Sód: 717.84 mg;		
poniedziałek 2025-07-07 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix салат 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Brokuły got. 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 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 , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2314.27 kcal; Białko ogółem: 139.91 g; Tłuszcz: 68.21 g; Węglowodny przyswajalne: 269.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.34 g; suma cukrów prostych: 63.76 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 37.08 g; Sód: 744.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-07 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), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mix салат 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), 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 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.95 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 62.33 g; Węglowodny przyswajalne: 294.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.48 g; suma cukrów prostych: 70.21 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.46 g; Sód: 636.13 mg;		
poniedziałek 2025-07-07 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: Mus owocowy 100 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 1 Por , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 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 Jana 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.15 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 70.68 g; Węglowodny przyswajalne: 260.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.01 g; suma cukrów prostych: 56.69 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.63 g; Sód: 975.90 mg;		
wtorek 2025-07-08 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), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotle schabowy 150 g (GLU, JAJ, 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2610.39 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 107.52 g; Węglowodny przyswajalne: 291.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.11 g; suma cukrów prostych: 56.48 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; Sód: 770.66 mg;		
wtorek 2025-07-08 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 homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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), Kielbasa żywiecka 50 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1954.08 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 44.83 g; Węglowodny przyswajalne: 268.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.74 g; suma cukrów prostych: 60.00 g; Sól: 4.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Sód: 615.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-08 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 miękką 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1 szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 240g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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 miękką 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1 szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.28 kcal; Białko ogółem: 155.20 g; Tłuszcz: 55.29 g; Węglowodny przyswajalne: 267.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.90 g; suma cukrów prostych: 63.50 g; Sól: 4.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sód: 724.46 mg;		
wtorek 2025-07-08 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 miękką 1 szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, 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: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękką 1 szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1 szt 150 g (MLE), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1 szt 1 szt (GLU), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2713.33 kcal; Białko ogółem: 136.54 g; Tłuszcz: 109.72 g; Węglowodny przyswajalne: 277.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.02 g; suma cukrów prostych: 66.13 g; Sól: 8.10 g; Błonnik pokarmowy: 41.14 g; Sód: 643.11 mg;		
wtorek 2025-07-08 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), Margaryna miękką 1 szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, 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 graham 100g margaryna miękką 1 szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1 szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2523.69 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 96.29 g; Węglowodny przyswajalne: 282.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.36 g; suma cukrów prostych: 46.94 g; Sól: 9.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sód: 770.66 mg;		
wtorek 2025-07-08 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękką 1 szt 1 szt , Pasta warzywna 1 szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g , Biskopty b/c 25 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękką 1 szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 100 g (BIA, GLU, JAJ, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1 szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2006.05 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 41.48 g; Węglowodny przyswajalne: 291.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.76 g; suma cukrów prostych: 59.02 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; Sód: 626.60 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-08 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb zwykły 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), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, 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: 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), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2688.73 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 109.59 g; Węglowodny przyswajalne: 274.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; suma cukrów prostych: 56.95 g; Sól: 7.43 g; Błonnik pokarmowy: 42.65 g; Sód: 784.41 mg;		
wtorek 2025-07-08 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), Maselko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g , 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), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2347.12 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 78.31 g; Węglowodny przyswajalne: 274.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.70 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; Sód: 686.14 mg;		
wtorek 2025-07-08 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), Serek wiejski 150 g (MLE), Sok wielowarzywny 300 g (SEL), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa 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: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, 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 konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.60 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 54.64 g; Węglowodny przyswajalne: 266.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.31 g; suma cukrów prostych: 72.10 g; Sól: 10.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; Sód: 1529.29 mg;		
środa 2025-07-09 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron 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), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g ,	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2019.04 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 41.60 g; Węglowodny przyswajalne: 304.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.60 g; suma cukrów prostych: 63.00 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 39.07 g; Sód: 817.15 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-09 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron 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), Jajo 1 szt (JAJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.23 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 54.08 g; Węglowodny przyswajalne: 298.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.99 g; suma cukrów prostych: 63.38 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Sód: 875.33 mg;		
środa 2025-07-09 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Makaron 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), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, 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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.33 kcal; Białko ogółem: 141.53 g; Tłuszcz: 54.96 g; Węglowodny przyswajalne: 294.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.65 g; suma cukrów prostych: 60.38 g; Sól: 8.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Sód: 932.93 mg;		
środa 2025-07-09 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), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.49 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 71.32 g; Węglowodny przyswajalne: 299.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.76 g; suma cukrów prostych: 59.41 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 44.06 g; Sód: 698.68 mg;		
środa 2025-07-09 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron 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 , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g ,	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 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 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.82 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 57.61 g; Węglowodny przyswajalne: 312.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.71 g; suma cukrów prostych: 56.63 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 42.76 g; Sód: 586.11 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-09 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron 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 z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 g , 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), Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.26 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 53.56 g; Węglowodny przyswajalne: 287.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.45 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Sód: 624.51 mg;		
środa 2025-07-09 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 100 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 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2439.52 kcal; Białko ogółem: 132.60 g; Tłuszcz: 74.19 g; Węglowodny przyswajalne: 304.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.59 g; suma cukrów prostych: 62.91 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 45.08 g; Sód: 447.87 mg;		
środa 2025-07-09 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron 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 , Murchak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g ,	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2418.22 kcal; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 74.57 g; Węglowodny przyswajalne: 295.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.94 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 40.86 g; Sód: 1103.51 mg;		
środa 2025-07-09 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), 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 ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Tarta marchewka 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, 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), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2100.77 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 57.28 g; Węglowodny przyswajalne: 267.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.31 g; suma cukrów prostych: 54.10 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; Sód: 649.25 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-10 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), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (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 , Chleb pszenno-żytni 100g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.48 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 59.96 g; Węglowodny przyswajalne: 289.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.38 g; suma cukrów prostych: 56.71 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; Sód: 1078.99 mg;		
czwartek 2025-07-10 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: Arbuz . 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2085.18 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 44.17 g; Węglowodny przyswajalne: 292.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.86 g; suma cukrów prostych: 55.40 g; Sól: 8.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; Sód: 1059.99 mg;		
czwartek 2025-07-10 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 100 g (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (240/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.53 kcal; Białko ogółem: 166.77 g; Tłuszcz: 47.55 g; Węglowodny przyswajalne: 292.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.99 g; suma cukrów prostych: 55.40 g; Sól: 9.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; Sód: 1142.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-10 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (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), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), 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), Polędwica wieśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2441.87 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 88.36 g; Węglowodny przyswajalne: 277.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.97 g; suma cukrów prostych: 53.13 g; Sól: 8.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; Sód: 888.21 mg;		
czwartek 2025-07-10 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 , Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 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: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	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]: 2514.88 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 92.79 g; Węglowodny przyswajalne: 280.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.26 g; suma cukrów prostych: 56.22 g; Sól: 9.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.33 g; Sód: 1892.44 mg;		
czwartek 2025-07-10 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 wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (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 , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.88 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Tłuszcz: 50.64 g; Węglowodny przyswajalne: 293.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.49 g; suma cukrów prostych: 55.75 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; Sód: 1200.99 mg;		
czwartek 2025-07-10 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (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 , Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), 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]: 2542.27 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 92.79 g; Węglowodny przyswajalne: 283.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.72 g; suma cukrów prostych: 50.73 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; Sód: 1029.61 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-10 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), Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 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]: 2408.58 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 86.45 g; Węglowodny przyswajalne: 300.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.07 g; suma cukrów prostych: 71.20 g; Sól: 8.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; Sód: 659.99 mg;		
czwartek 2025-07-10 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA 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 , Filet z indyka 120g 220 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2028.56 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 43.95 g; Węglowodny przyswajalne: 296.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.38 g; suma cukrów prostych: 63.12 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; Sód: 855.16 mg;		
piątek 2025-07-11 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, margaryna miękka1szt. 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: Nektaryna 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, 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: 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), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2349.76 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 71.40 g; Węglowodny przyswajalne: 299.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.56 g; suma cukrów prostych: 67.86 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; Sód: 610.48 mg;		
piątek 2025-07-11 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 25g,margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 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 owocowy bez cukru 1 szt (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]: 1996.51 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 46.36 g; Węglowodny przyswajalne: 277.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.15 g; suma cukrów prostych: 66.35 g; Sól: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Sód: 499.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-11 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna 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), Dżem 1szt 25 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 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 owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 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]: 2264.05 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 56.75 g; Węglowodny przyswajalne: 290.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.92 g; suma cukrów prostych: 66.34 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; Sód: 501.04 mg;		
piątek 2025-07-11 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 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: Nektaryna 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, 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 owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.66 kcal; Białko ogółem: 128.81 g; Tłuszcz: 66.20 g; Węglowodny przyswajalne: 282.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 79.98 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; Sód: 689.56 mg;		
piątek 2025-07-11 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, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, 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: Skyr 150 g (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), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2463.26 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 82.37 g; Węglowodny przyswajalne: 303.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.94 g; suma cukrów prostych: 75.83 g; Sól: 4.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; Sód: 611.98 mg;		
piątek 2025-07-11 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 , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Szpinak 150 g (GLU, 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), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.77 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 50.63 g; Węglowodny przyswajalne: 285.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.94 g; suma cukrów prostych: 58.85 g; Sól: 3.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g; Sód: 608.63 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-11 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (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: Nektaryna 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, 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 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), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2331.96 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 72.21 g; Węglowodny przyswajalne: 270.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.97 g; suma cukrów prostych: 65.98 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 42.47 g; Sód: 352.46 mg;		
piątek 2025-07-11 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: Nektaryna 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z rama 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), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.38 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 58.93 g; Węglowodny przyswajalne: 281.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.25 g; suma cukrów prostych: 57.37 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sód: 451.03 mg;		
piątek 2025-07-11 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 150 g (BIA), Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , II Śniadanie: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Zupa ryżowa 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 owocowy bez cukru 1 szt (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), Połędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2003.87 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 53.38 g; Węglowodny przyswajalne: 240.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20 g; suma cukrów prostych: 57.28 g; Sól: 8.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Sód: 1280.57 mg;		
sobota 2025-07-12 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), Kielbaska śląska 1szt 35 g (GLU, JAJ, SOJ, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Winogron 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 350 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.11 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 80.61 g; Węglowodny przyswajalne: 292.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.85 g; suma cukrów prostych: 60.20 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; Sód: 775.88 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-12 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), Kiełbaska śląska 1szt 35 g (GLU, JAJ, SOJ, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 350 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.51 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 54.09 g; Węglowodny przyswajalne: 287.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.72 g; suma cukrów prostych: 58.60 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Sód: 710.78 mg;		
sobota 2025-07-12 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), Kiełbaska śląska 1szt 35 g (GLU, JAJ, SOJ, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Filet drobiowy gotowany 150 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 350 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.69 kcal; Białko ogółem: 149.94 g; Tłuszcz: 66.52 g; Węglowodny przyswajalne: 290.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.47 g; suma cukrów prostych: 61.46 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Sód: 1047.85 mg;		
sobota 2025-07-12 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny calpro 175 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), Kiełbaska śląska 1szt 35 g (GLU, JAJ, SOJ, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 350 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.30 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 91.49 g; Węglowodny przyswajalne: 278.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.72 g; suma cukrów prostych: 59.11 g; Sól: 6.70 g; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; Sód: 528.80 mg;		
sobota 2025-07-12 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 , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Hummus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Winogron 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), 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 , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2529.80 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 80.86 g; Węglowodny przyswajalne: 321.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.72 g; suma cukrów prostych: 67.49 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; Sód: 1326.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-12 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 , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Herbata bez cukru. 250 g , Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2013.02 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 49.61 g; Węglowodny przyswajalne: 287.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.42 g; suma cukrów prostych: 58.42 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Sód: 710.83 mg;		
sobota 2025-07-12 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Kielbaska śląska 1szt 35 g (GLU, JAJ, SOJ, DWU), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rzodkiew biała 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , II Śniadanie: Grejfrut 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), 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), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.86 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodny przyswajalne: 286.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.32 g; suma cukrów prostych: 58.02 g; Sól: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 38.47 g; Sód: 678.80 mg;		
sobota 2025-07-12 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 , Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 100 g , II Śniadanie: Winogron 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 150 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 , Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.43 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 71.41 g; Węglowodny przyswajalne: 305.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; suma cukrów prostych: 58.77 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 35.56 g; Sód: 911.48 mg;		
sobota 2025-07-12 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Szynka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.97 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 48.87 g; Węglowodny przyswajalne: 297.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.37 g; suma cukrów prostych: 63.67 g; Sól: 7.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sód: 682.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-13 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Salata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 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 włoskiej 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 pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2121.36 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 51.20 g; Węglowodny przyswajalne: 277.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.16 g; suma cukrów prostych: 55.70 g; Sól: 6.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; Sód: 990.29 mg;		
niedziela 2025-07-13 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Salata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 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), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.63 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 54.48 g; Węglowodny przyswajalne: 271.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.46 g; suma cukrów prostych: 57.56 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Sód: 975.87 mg;		
niedziela 2025-07-13 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Salata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy gotowany 200 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.03 kcal; Białko ogółem: 150.88 g; Tłuszcz: 49.58 g; Węglowodny przyswajalne: 265.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.47 g; suma cukrów prostych: 57.40 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; Sód: 1014.07 mg;		
niedziela 2025-07-13 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,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Salata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	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 włoskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (ORZ), 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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.90 kcal; Białko ogółem: 143.12 g; Tłuszcz: 63.79 g; Węglowodny przyswajalne: 256.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.72 g; suma cukrów prostych: 54.00 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; Sód: 912.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-13 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 , Kielbaski śląskie cienkie 2szt 60 g (GLU, JAJ, SOJ, DWU), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 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 włoskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.26 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 68.07 g; Węglowodny przyswajalne: 294.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.25 g; suma cukrów prostych: 57.63 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 614.84 mg;		
niedziela 2025-07-13 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 , Kielbaski śląskie cienkie 2szt 60 g (GLU, JAJ, SOJ, DWU), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 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), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.73 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 61.27 g; Węglowodny przyswajalne: 271.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.28 g; suma cukrów prostych: 57.28 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; Sód: 835.77 mg;		
niedziela 2025-07-13 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 , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	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 włoskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.00 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz: 71.81 g; Węglowodny przyswajalne: 259.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.44 g; suma cukrów prostych: 56.01 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g; Sód: 1174.15 mg;		
niedziela 2025-07-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.82 kcal; Białko ogółem: 137.47 g; Tłuszcz: 72.92 g; Węglowodny przyswajalne: 286.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.84 g; suma cukrów prostych: 58.00 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; Sód: 1002.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-13 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (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 Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1931.98 kcal; Białko ogółem: 129.93 g; Tłuszcz: 40.23 g; Węglowodny przyswajalne: 254.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; suma cukrów prostych: 50.43 g; Sól: 4.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 289.31 mg;		
poniedziałek 2025-07-14 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, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos brokułowo-szpinakowy z kurczakiem 200 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.56 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 62.20 g; Węglowodny przyswajalne: 316.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.06 g; suma cukrów prostych: 71.28 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 41.06 g; Sód: 476.04 mg;		
poniedziałek 2025-07-14 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, margaryna miękka1szt. 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 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos brokułowo-szpinakowy z kurczakiem 200 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.01 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 63.68 g; Węglowodny przyswajalne: 311.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.17 g; suma cukrów prostych: 72.22 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; Sód: 562.04 mg;		
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna 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 homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos brokułowo-szpinakowy z kurczakiem 200 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 150 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2487.41 kcal; Białko ogółem: 142.92 g; Tłuszcz: 66.20 g; Węglowodny przyswajalne: 311.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.71 g; suma cukrów prostych: 72.22 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; Sód: 648.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos brokułowo-szpinakowy z kurczakiem 200 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE), Pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2554.33 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 87.09 g; Węglowodny przyswajalne: 308.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.55 g; suma cukrów prostych: 72.35 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 45.08 g; Sód: 517.76 mg;		
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna 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 , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , 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), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.32 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 52.22 g; Węglowodny przyswajalne: 276.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.93 g; suma cukrów prostych: 67.70 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; Sód: 588.19 mg;		
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna 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 z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos brokułowo-szpinakowy z kurczakiem 200 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Roszponka 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.85 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 46.75 g; Węglowodny przyswajalne: 303.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.60 g; suma cukrów prostych: 64.10 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Sód: 601.75 mg;		
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos brokułowo-szpinakowy z kurczakiem 200 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (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), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE), Pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2713.48 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Tłuszcz: 107.11 g; Węglowodny przyswajalne: 292.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.65 g; suma cukrów prostych: 60.05 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 42.35 g; Sód: 517.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna 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 z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos brokułowo-szpinakowy z kurczakiem 200 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. 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), Paszтет 1szt 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.75 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 61.25 g; Węglowodny przyswajalne: 309.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.65 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.33 g; Sód: 665.75 mg;		
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt (GLU, SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.95 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 79.49 g; Węglowodny przyswajalne: 287.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.28 g; suma cukrów prostych: 62.13 g; Sól: 8.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Sód: 1447.25 mg;		
wtorek 2025-07-15 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (BIA, MLE), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Karczek pieczony 120g w sosie 100ml 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 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 , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2398.93 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 87.47 g; Węglowodny przyswajalne: 270.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 60.05 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; Sód: 595.83 mg;		
wtorek 2025-07-15 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Karczek pieczony 120g w sosie 100ml 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.66 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 65.33 g; Węglowodny przyswajalne: 262.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.36 g; suma cukrów prostych: 58.99 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; Sód: 649.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-15		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Karczek pieczony 200g z sosem 100ml 1 Por (GLU), 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), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2534.44 kcal; Białko ogółem: 156.78 g; Tłuszcz: 87.18 g; Węglowodny przyswajalne: 264.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.91 g; suma cukrów prostych: 58.99 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sód: 716.64 mg;		
wtorek 2025-07-15		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (BIA, MLE), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Karczek pieczony 120g w sosie 100ml 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2490.88 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 95.29 g; Węglowodny przyswajalne: 256.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.91 g; suma cukrów prostych: 57.50 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; Sód: 641.47 mg;		
wtorek 2025-07-15		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), 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), Maselko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Karczek pieczony 120g w sosie 100ml 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 150 g (SEL, GOR), 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 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2653.99 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 116.36 g; Węglowodny przyswajalne: 280.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.18 g; suma cukrów prostych: 59.78 g; Sól: 9.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Sód: 933.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-15 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), 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 , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Karczek pieczony 120g w sosie 100ml 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.56 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 71.09 g; Węglowodny przyswajalne: 267.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.24 g; suma cukrów prostych: 63.81 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sód: 625.27 mg;		
wtorek 2025-07-15 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Karczek pieczony 120g w sosie 100ml 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty czerwonej 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2616.98 kcal; Białko ogółem: 130.26 g; Tłuszcz: 109.11 g; Węglowodny przyswajalne: 261.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.34 g; suma cukrów prostych: 64.73 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; Sód: 597.56 mg;		
wtorek 2025-07-15 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), 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 , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 100 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z pieca 120 g (RYB), Surówka z kapusty czerwonej 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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2251.85 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 78.73 g; Węglowodny przyswajalne: 269.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.31 g; suma cukrów prostych: 66.83 g; Sól: 6.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; Sód: 974.04 mg;		
wtorek 2025-07-15 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane 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), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Karczek pieczony 120g w sosie 100ml 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 , Zupa ziemniaczana . 300 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 warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.23 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 71.93 g; Węglowodny przyswajalne: 282.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.53 g; suma cukrów prostych: 62.40 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; Sód: 457.02 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....