

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-25 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 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: Melon 100 g ,	Zupa jarzynowa 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), 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]: 2280.05 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 63.01 g; Węglowodny przyswajalne: 306.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.36 g; suma cukrów prostych: 65.58 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 39.63 g; Sód: 463.27 mg;		
poniedziałek 2025-08-25 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 miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), 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 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]: 2262.65 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 63.79 g; Węglowodny przyswajalne: 308.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.19 g; suma cukrów prostych: 67.17 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sód: 569.34 mg;		
poniedziałek 2025-08-25 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), 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 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]: 2475.05 kcal; Białko ogółem: 142.62 g; Tłuszcz: 66.31 g; Węglowodny przyswajalne: 308.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.73 g; suma cukrów prostych: 67.17 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sód: 655.74 mg;		
poniedziałek 2025-08-25 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: Melon 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa jarzynowa 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), 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]: 2524.82 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 87.90 g; Węglowodny przyswajalne: 298.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86 g; suma cukrów prostych: 66.65 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 43.66 g; Sód: 504.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-25 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: Melon 100 g ,	Zupa jarzynowa 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), 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]: 2089.81 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 53.04 g; Węglowodny przyswajalne: 266.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 62.00 g; Sól: 4.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sód: 575.42 mg;		
poniedziałek 2025-08-25 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: Melon 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), 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 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]: 2152.50 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 46.86 g; Węglowodny przyswajalne: 300.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.63 g; suma cukrów prostych: 59.06 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Sód: 609.05 mg;		
poniedziałek 2025-08-25 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (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: Melon 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa jarzynowa 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), 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]: 2666.47 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 109.67 g; Węglowodny przyswajalne: 278.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.90 g; suma cukrów prostych: 48.75 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 40.93 g; Sód: 411.99 mg;		
poniedziałek 2025-08-25 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: Melon 100 g ,	Zupa jarzynowa 400 ml (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), 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]: 2270.25 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 62.07 g; Węglowodny przyswajalne: 300.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.96 g; suma cukrów prostych: 59.81 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 37.90 g; Sód: 652.98 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-25 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna 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), Mus owocowy 100 g , II Śniadanie: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), 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 miękka1szt 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]: 2509.20 kcal; Białko ogółem: 134.33 g; Tłuszcz: 79.74 g; Węglowodny przyswajalne: 297.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.34 g; suma cukrów prostych: 59.46 g; Sól: 8.48 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; Sód: 1435.85 mg;		
wtorek 2025-08-26 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), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (BIA, MLE), Szyńka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 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), Jajo 1 szt (JAJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.08 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 70.66 g; Węglowodny przyswajalne: 260.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.78 g; suma cukrów prostych: 52.57 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; Sód: 667.83 mg;		
wtorek 2025-08-26 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), Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (BIA, MLE), Szyńka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 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), 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), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.52 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 61.42 g; Węglowodny przyswajalne: 258.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.98 g; suma cukrów prostych: 55.43 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sód: 599.01 mg;		
wtorek 2025-08-26 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
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), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Szyńka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 100 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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.46 kcal; Białko ogółem: 160.23 g; Tłuszcz: 85.48 g; Węglowodny przyswajalne: 262.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.86 g; suma cukrów prostych: 57.05 g; Sól: 7.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Sód: 686.36 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-26 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (BIA, MLE), Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Pomidor 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), Jajo 1 szt (JAJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.02 kcal; Białko ogółem: 129.42 g; Tłuszcz: 78.48 g; Węglowodny przyswajalne: 246.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.00 g; suma cukrów prostych: 50.02 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; Sód: 713.46 mg;		
wtorek 2025-08-26 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 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), Buraczki 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 , Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2564.20 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 109.50 g; Węglowodny przyswajalne: 277.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.65 g; suma cukrów prostych: 56.47 g; Sól: 9.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; Sód: 956.17 mg;		
wtorek 2025-08-26 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 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), 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), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.85 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 67.62 g; Węglowodny przyswajalne: 263.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.13 g; suma cukrów prostych: 60.58 g; Sól: 5.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; Sód: 578.92 mg;		
wtorek 2025-08-26 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 , Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 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 , Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2542.17 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 106.77 g; Węglowodny przyswajalne: 260.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.03 g; suma cukrów prostych: 64.46 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; Sód: 698.41 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-26 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 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), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.54 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 75.14 g; Węglowodny przyswajalne: 263.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.16 g; suma cukrów prostych: 60.95 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; Sód: 924.89 mg;		
wtorek 2025-08-26 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus 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]: 2249.72 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 68.30 g; Węglowodny przyswajalne: 276.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.38 g; suma cukrów prostych: 56.56 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; Sód: 403.47 mg;		
środa 2025-08-27 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2623.20 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 107.25 g; Węglowodny przyswajalne: 284.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.27 g; suma cukrów prostych: 55.02 g; Sól: 13.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; Sód: 2703.33 mg;		
środa 2025-08-27 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 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 dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.69 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 60.39 g; Węglowodny przyswajalne: 272.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.59 g; suma cukrów prostych: 60.29 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sód: 1094.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-27 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.89 kcal; Białko ogółem: 141.20 g; Tłuszcz: 64.86 g; Węglowodny przyswajalne: 272.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.62 g; suma cukrów prostych: 60.29 g; Sól: 9.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sód: 1094.99 mg;		
środa 2025-08-27 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), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałata z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Pestki słonecznika 30 g , Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2857.64 kcal; Białko ogółem: 125.18 g; Tłuszcz: 136.02 g; Węglowodny przyswajalne: 265.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.07 g; suma cukrów prostych: 51.70 g; Sól: 13.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; Sód: 2683.44 mg;		
środa 2025-08-27 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałata z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (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), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2488.64 kcal; Białko ogółem: 127.77 g; Tłuszcz: 87.66 g; Węglowodny przyswajalne: 280.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14 g; suma cukrów prostych: 57.38 g; Sól: 10.15 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; Sód: 2423.59 mg;		
środa 2025-08-27 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2255.89 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 67.31 g; Węglowodny przyswajalne: 273.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.97 g; suma cukrów prostych: 60.64 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sód: 1235.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-27 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 kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka marchwi i ogórka kisz . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2800.73 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 128.22 g; Węglowodny przyswajalne: 271.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.75 g; suma cukrów prostych: 62.84 g; Sól: 10.34 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; Sód: 2323.66 mg;		
środa 2025-08-27 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 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]: 2554.29 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 92.78 g; Węglowodny przyswajalne: 325.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.72 g; suma cukrów prostych: 68.41 g; Sól: 10.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; Sód: 1170.14 mg;		
środa 2025-08-27 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), 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 , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.36 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 43.02 g; Węglowodny przyswajalne: 313.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.07 g; suma cukrów prostych: 64.24 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; Sód: 1068.36 mg;		
czwartek 2025-08-28 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 miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 40 g , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.91 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 68.76 g; Węglowodny przyswajalne: 264.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.14 g; suma cukrów prostych: 50.20 g; Sól: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; Sód: 1061.08 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-28		
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 miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa żywiecka 40 g , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1992.21 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 40.90 g; Węglowodny przyswajalne: 269.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.24 g; suma cukrów prostych: 48.38 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.64 g; Sód: 714.10 mg;		
czwartek 2025-08-28		
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 miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa żywiecka 40 g , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (240/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.36 kcal; Białko ogółem: 161.63 g; Tłuszcz: 42.06 g; Węglowodny przyswajalne: 269.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.59 g; suma cukrów prostych: 48.38 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; Sód: 796.75 mg;		
czwartek 2025-08-28		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa żywiecka 40 g , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (ORZ), Nektaryna 100 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.45 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 85.76 g; Węglowodny przyswajalne: 255.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.15 g; suma cukrów prostych: 47.16 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Sód: 820.22 mg;		
czwartek 2025-08-28		
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 miękką 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kiełbasa żywiecka 50 g , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękką 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.13 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 56.19 g; Węglowodny przyswajalne: 268.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.71 g; suma cukrów prostych: 54.18 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Sód: 1095.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 100 g , Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1981.17 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Tłuszcz: 35.47 g; Węglowodny przyswajalne: 279.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.43 g; suma cukrów prostych: 57.11 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; Sód: 718.39 mg;		
czwartek 2025-08-28		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Kielbasa żywiecka 50 g , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (ORZ), Nektaryna 100 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.48 kcal; Białko ogółem: 123.31 g; Tłuszcz: 79.73 g; Węglowodny przyswajalne: 259.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.95 g; suma cukrów prostych: 49.41 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Sód: 473.93 mg;		
czwartek 2025-08-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2120.36 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 67.24 g; Węglowodny przyswajalne: 259.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.06 g; suma cukrów prostych: 53.30 g; Sól: 8.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; Sód: 1269.37 mg;		
czwartek 2025-08-28		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 150 g (BIA), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka 2szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.40 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 62.10 g; Węglowodny przyswajalne: 271.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24 g; suma cukrów prostych: 73.98 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Sód: 1246.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-29 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z ciecierzycą (A) 1 szt (GLU, RYB, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2520.83 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 100.24 g; Węglowodny przyswajalne: 303.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.22 g; suma cukrów prostych: 61.01 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; Sód: 709.34 mg;		
piątek 2025-08-29 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), 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: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.83 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 57.89 g; Węglowodny przyswajalne: 272.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.40 g; suma cukrów prostych: 57.91 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; Sód: 535.39 mg;		
piątek 2025-08-29 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), 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: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2403.47 kcal; Białko ogółem: 143.25 g; Tłuszcz: 74.66 g; Węglowodny przyswajalne: 277.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.96 g; suma cukrów prostych: 59.14 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Sód: 688.85 mg;		
piątek 2025-08-29 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), Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna z ciecierzycą (A) 1 szt (GLU, RYB, SEL, GOR), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: 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]: 2544.95 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 104.74 g; Węglowodny przyswajalne: 272.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.52 g; suma cukrów prostych: 71.03 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g; Sód: 669.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.22 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodny przyswajalne: 287.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.64 g; suma cukrów prostych: 74.86 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; Sód: 669.87 mg;		
piątek 2025-08-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.73 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 55.39 g; Węglowodny przyswajalne: 276.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.83 g; suma cukrów prostych: 67.99 g; Sól: 4.31 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; Sód: 535.39 mg;		
piątek 2025-08-29		
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 , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: 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 , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2546.35 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 101.68 g; Węglowodny przyswajalne: 272.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.96 g; suma cukrów prostych: 72.42 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 43.40 g; Sód: 673.32 mg;		
piątek 2025-08-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), 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), Jajo 1 szt (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.63 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 73.79 g; Węglowodny przyswajalne: 280.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.19 g; suma cukrów prostych: 62.04 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; Sód: 537.59 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-29 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: 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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.87 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 52.57 g; Węglowodny przyswajalne: 272.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.24 g; suma cukrów prostych: 62.93 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; Sód: 980.80 mg;		
sobota 2025-08-30 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.93 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 55.38 g; Węglowodny przyswajalne: 316.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.06 g; suma cukrów prostych: 68.34 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 46.73 g; Sód: 573.79 mg;		
sobota 2025-08-30 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), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.20 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 49.82 g; Węglowodny przyswajalne: 290.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.84 g; suma cukrów prostych: 67.60 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sód: 569.34 mg;		
sobota 2025-08-30 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
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), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2250.30 kcal; Białko ogółem: 139.36 g; Tłuszcz: 53.35 g; Węglowodny przyswajalne: 290.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.85 g; suma cukrów prostych: 67.60 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sód: 626.94 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-30 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2239.54 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodny przyswajalne: 287.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.93 g; suma cukrów prostych: 52.60 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 46.86 g; Sód: 446.79 mg;		
sobota 2025-08-30 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2459.04 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 82.40 g; Węglowodny przyswajalne: 293.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.55 g; suma cukrów prostych: 67.07 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; Sód: 667.74 mg;		
sobota 2025-08-30 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ser biały plaster 50 g (BIA), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.60 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 45.22 g; Węglowodny przyswajalne: 283.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.20 g; suma cukrów prostych: 62.50 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; Sód: 620.16 mg;		
sobota 2025-08-30 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Grejfrut 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.94 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 77.13 g; Węglowodny przyswajalne: 295.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.90 g; suma cukrów prostych: 53.45 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 49.17 g; Sód: 447.69 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-30		
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 , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.83 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 50.33 g; Węglowodny przyswajalne: 305.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.34 g; suma cukrów prostych: 71.09 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 43.89 g; Sód: 901.74 mg;		
sobota 2025-08-30		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.31 kcal; Białko ogółem: 126.28 g; Tłuszcz: 53.27 g; Węglowodny przyswajalne: 246.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.25 g; suma cukrów prostych: 48.21 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g; Sód: 245.16 mg;		
niedziela 2025-08-31		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Winogron 100 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), Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.65 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 57.29 g; Węglowodny przyswajalne: 281.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.66 g; suma cukrów prostych: 63.16 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sód: 1274.22 mg;		
niedziela 2025-08-31		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.36 kcal; Białko ogółem: 132.82 g; Tłuszcz: 52.39 g; Węglowodny przyswajalne: 285.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.02 g; suma cukrów prostych: 57.79 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; Sód: 615.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-31 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata lodowa 30 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.36 kcal; Białko ogółem: 144.32 g; Tłuszcz: 54.64 g; Węglowodny przyswajalne: 285.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.27 g; suma cukrów prostych: 57.79 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; Sód: 615.17 mg;		
niedziela 2025-08-31 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salata lodowa 30 g , II Śniadanie: Melon 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.48 kcal; Białko ogółem: 135.09 g; Tłuszcz: 74.35 g; Węglowodny przyswajalne: 258.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.08 g; suma cukrów prostych: 58.26 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Sód: 1369.83 mg;		
niedziela 2025-08-31 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Salata 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), Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.29 kcal; Białko ogółem: 123.77 g; Tłuszcz: 70.47 g; Węglowodny przyswajalne: 288.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.48 g; suma cukrów prostych: 55.59 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; Sód: 1818.33 mg;		
niedziela 2025-08-31 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Salata lodowa 30 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.36 kcal; Białko ogółem: 126.00 g; Tłuszcz: 48.89 g; Węglowodny przyswajalne: 279.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.97 g; suma cukrów prostych: 47.29 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; Sód: 615.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-31 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt, Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Melon 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2437.28 kcal; Białko ogółem: 139.99 g; Tłuszcz: 85.30 g; Węglowodny przyswajalne: 265.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.52 g; suma cukrów prostych: 61.85 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Sód: 1383.03 mg;		
niedziela 2025-08-31 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Winogron 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , 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]: 2487.63 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 86.76 g; Węglowodny przyswajalne: 294.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.28 g; suma cukrów prostych: 63.13 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; Sód: 684.98 mg;		
niedziela 2025-08-31 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 100 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Rosół z makaronem . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.10 kcal; Białko ogółem: 124.92 g; Tłuszcz: 51.13 g; Węglowodny przyswajalne: 255.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.92 g; suma cukrów prostych: 49.77 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Sód: 741.77 mg;		
poniedziałek 2025-09-01 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), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), 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 marchwiowo-owocowy 200 ml ,	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), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2417.90 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 77.38 g; Węglowodny przyswajalne: 321.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.18 g; suma cukrów prostych: 66.53 g; Sól: 10.01 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sód: 1449.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-01 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), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.37 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 47.34 g; Węglowodny przyswajalne: 310.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.81 g; suma cukrów prostych: 70.88 g; Sól: 7.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Sód: 726.60 mg;		
poniedziałek 2025-09-01 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), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.87 kcal; Białko ogółem: 132.30 g; Tłuszcz: 49.92 g; Węglowodny przyswajalne: 318.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; suma cukrów prostych: 75.04 g; Sól: 7.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; Sód: 784.20 mg;		
poniedziałek 2025-09-01 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty włoskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Pestki słonecznika 30 g , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2736.10 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 108.64 g; Węglowodny przyswajalne: 308.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.29 g; suma cukrów prostych: 68.17 g; Sól: 9.77 g; Błonnik pokarmowy: 47.03 g; Sód: 1210.74 mg;		
poniedziałek 2025-09-01 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (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 , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.77 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 46.36 g; Węglowodny przyswajalne: 310.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.56 g; suma cukrów prostych: 62.78 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; Sód: 975.60 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-01 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Tuńczyk 60 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (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 , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2183.87 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 52.16 g; Węglowodny przyswajalne: 304.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.42 g; suma cukrów prostych: 65.53 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Sód: 975.60 mg;		
poniedziałek 2025-09-01 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW 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 , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , 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), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2368.16 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 71.73 g; Węglowodny przyswajalne: 303.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.41 g; suma cukrów prostych: 70.58 g; Sól: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.50 g; Sód: 1555.92 mg;		
poniedziałek 2025-09-01 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 , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2583.46 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 94.59 g; Węglowodny przyswajalne: 298.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.68 g; suma cukrów prostych: 61.15 g; Sól: 8.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; Sód: 811.56 mg;		
poniedziałek 2025-09-01 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt (SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	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]: 2310.65 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 64.32 g; Węglowodny przyswajalne: 308.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.16 g; suma cukrów prostych: 59.38 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sód: 976.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-02 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 199 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2401.00 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 75.16 g; Węglowodny przyswajalne: 303.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.22 g; suma cukrów prostych: 67.60 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Sód: 742.26 mg;		
wtorek 2025-09-02 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.01 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Tłuszcz: 48.91 g; Węglowodny przyswajalne: 308.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.85 g; suma cukrów prostych: 70.24 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 34.37 g; Sód: 796.90 mg;		
wtorek 2025-09-02 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (240/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.14 kcal; Białko ogółem: 156.80 g; Tłuszcz: 49.24 g; Węglowodny przyswajalne: 306.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.77 g; suma cukrów prostych: 70.34 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; Sód: 874.02 mg;		
wtorek 2025-09-02 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2500.26 kcal; Białko ogółem: 130.97 g; Tłuszcz: 85.96 g; Węglowodny przyswajalne: 285.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.37 g; suma cukrów prostych: 66.55 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; Sód: 669.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2676.13 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 107.52 g; Węglowodny przyswajalne: 311.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.32 g; suma cukrów prostych: 63.13 g; Sól: 8.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g; Sód: 638.76 mg;		
wtorek 2025-09-02 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.18 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 53.85 g; Węglowodny przyswajalne: 288.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.11 g; suma cukrów prostych: 58.90 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; Sód: 637.96 mg;		
wtorek 2025-09-02 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 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 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2695.25 kcal; Białko ogółem: 137.79 g; Tłuszcz: 104.84 g; Węglowodny przyswajalne: 280.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.07 g; suma cukrów prostych: 65.27 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 41.80 g; Sód: 609.69 mg;		
wtorek 2025-09-02 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Rama 1szt 1 szt , Szyunka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Twaróg 50 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Jabłko 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły gotowane 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt (JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.00 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 65.38 g; Węglowodny przyswajalne: 294.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.85 g; suma cukrów prostych: 53.45 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Sód: 541.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-02 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.08 kcal; Białko ogółem: 140.09 g; Tłuszcz: 46.79 g; Węglowodny przyswajalne: 295.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.27 g; suma cukrów prostych: 71.61 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sód: 993.65 mg;		
środa 2025-09-03 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2556.08 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 106.99 g; Węglowodny przyswajalne: 284.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.87 g; suma cukrów prostych: 50.00 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Sód: 862.82 mg;		
środa 2025-09-03 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.02 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 55.68 g; Węglowodny przyswajalne: 264.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.64 g; suma cukrów prostych: 54.03 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 685.27 mg;		
środa 2025-09-03 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 240g+sos 100ml 220 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.42 kcal; Białko ogółem: 168.73 g; Tłuszcz: 66.47 g; Węglowodny przyswajalne: 265.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.72 g; suma cukrów prostych: 54.03 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 791.47 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-03 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), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2533.15 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 106.37 g; Węglowodny przyswajalne: 260.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.81 g; suma cukrów prostych: 56.52 g; Sól: 8.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; Sód: 669.80 mg;		
środa 2025-09-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2572.58 kcal; Białko ogółem: 132.18 g; Tłuszcz: 91.02 g; Węglowodny przyswajalne: 293.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.35 g; suma cukrów prostych: 64.47 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Sód: 861.57 mg;		
środa 2025-09-03 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.12 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 51.52 g; Węglowodny przyswajalne: 276.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.59 g; suma cukrów prostych: 68.09 g; Sól: 5.54 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; Sód: 544.27 mg;		
środa 2025-09-03 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.95 kcal; Białko ogółem: 141.16 g; Tłuszcz: 79.32 g; Węglowodny przyswajalne: 272.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.54 g; suma cukrów prostych: 66.14 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; Sód: 764.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-03 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.26 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 56.10 g; Węglowodny przyswajalne: 283.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.20 g; suma cukrów prostych: 61.53 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Sód: 589.52 mg;		
środa 2025-09-03 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2050.18 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz: 55.17 g; Węglowodny przyswajalne: 252.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; suma cukrów prostych: 57.45 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; Sód: 1006.16 mg;		

Dietetyk

.....