

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                       |
| wtorek 2025-08-05Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g , | Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Sałata lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2381.88 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 85.37 g; Węglowodny przyswajalne: 275.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.65 g; suma cukrów prostych: 64.12 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; Sód: 597.22 mg;                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| wtorek 2025-08-05Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g ,               | Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),                    | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2081.50 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 48.60 g; Węglowodny przyswajalne: 277.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.95 g; suma cukrów prostych: 70.60 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; Sód: 669.16 mg;                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| wtorek 2025-08-05Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g ,              | Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 240 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),                    | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2348.54 kcal; Białko ogółem: 173.58 g; Tłuszcz: 53.41 g; Węglowodny przyswajalne: 278.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.24 g; suma cukrów prostych: 70.61 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Sód: 803.65 mg;                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                      |
| wtorek 2025-08-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW KOD-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g , Pestki dyni 30 g , | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),          | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Sałata lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2457.30 kcal; Białko ogółem: 130.43 g; Tłuszcz: 92.70 g; Węglowodny przyswajalne: 258.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.68 g; suma cukrów prostych: 62.20 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; Sód: 524.41 mg;                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| wtorek 2025-08-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g ,            | Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Karczek pieczony 120g w sosie 100ml 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2734.21 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 118.31 g; Węglowodny przyswajalne: 292.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.52 g; suma cukrów prostych: 63.94 g; Sól: 9.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.90 g; Sód: 940.92 mg;                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| wtorek 2025-08-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g ,         | Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                    | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2064.10 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 48.44 g; Węglowodny przyswajalne: 277.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.13 g; suma cukrów prostych: 70.60 g; Sól: 5.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; Sód: 669.16 mg;                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>wtorek 2025-08-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),                    | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),             | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Sałata lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2202.80 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 64.85 g; Węglowodny przyswajalne: 270.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.07 g; suma cukrów prostych: 70.39 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 41.67 g; Sód: 577.21 mg;                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>wtorek 2025-08-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g , | Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Sałata lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2368.75 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 77.99 g; Węglowodny przyswajalne: 283.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.48 g; suma cukrów prostych: 67.81 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; Sód: 647.46 mg;                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>wtorek 2025-08-05</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                                                                                                                                                       | Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                       | Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2101.95 kcal; Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz: 48.12 g; Węglowodny przyswajalne: 283.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.05 g; suma cukrów prostych: 63.29 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Sód: 490.57 mg;                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>środa 2025-08-06</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kasza kukurydza na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz . 150 g ,                                                | Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,                            | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2652.40 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 107.69 g; Węglowodny przyswajalne: 289.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.36 g; suma cukrów prostych: 60.82 g; Sól: 11.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; Sód: 2013.13 mg;                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>środa 2025-08-06</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz . 150 g ,                            | Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,                                                  | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2199.29 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 60.61 g; Węglowodny przyswajalne: 276.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.63 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Sól: 7.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; Sód: 1164.99 mg;                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>środa 2025-08-06</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz . 150 g ,                           | Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Warzywa gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,                                                  | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2263.49 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 62.83 g; Węglowodny przyswajalne: 276.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.41 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Sól: 9.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; Sód: 1164.99 mg;                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>środa 2025-08-06</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), | Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Salátka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Pestki słonecznika 30 g , Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2888.44 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz: 136.48 g; Węglowodny przyswajalne: 270.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.17 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Sól: 11.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; Sód: 1993.64 mg;                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>środa 2025-08-06</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz . 150 g ,                                                  | Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Salátka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                                   | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2517.84 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Tłuszcz: 88.10 g; Węglowodny przyswajalne: 285.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.23 g; suma cukrów prostych: 63.18 g; Sól: 8.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g; Sód: 1733.39 mg;                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>środa 2025-08-06</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml<br>( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka<br>1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz . 150 g ,    | Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g<br>, Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Warzywa<br>gotowane z ziołami 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,                                                     | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Marchewki<br>mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2280.49 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 67.53 g; Węglowodny przyswajalne: 277.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.01 g; suma cukrów prostych: 64.58 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; Sód: 1305.99 mg;                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>środa 2025-08-06</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa<br>z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ),<br>Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mandarynki 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),                          | Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie<br>pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków<br>kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy<br>bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki<br>słonecznika 30 g , | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g<br>( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt<br>, Kielbasa szynkowa Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2923.19 kcal; Białko ogółem: 133.98 g; Tłuszcz: 132.63 g; Węglowodny przyswajalne: 279.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.26 g; suma cukrów prostych: 71.71 g; Sól: 10.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; Sód: 2377.64 mg;                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>środa 2025-08-06</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml<br>( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka<br>1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza<br>40 g ( <b>JAJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz . 150 g , | Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron<br>pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Ser biały kruszony<br>100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez<br>cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez<br>cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczko zbożowe 1 szt ,                                        | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g<br>( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt<br>, Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Papryka mix<br>100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2709.94 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 99.40 g; Węglowodny przyswajalne: 342.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.78 g; suma cukrów prostych: 74.31 g; Sól: 9.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; Sód: 481.99 mg;                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>środa 2025-08-06</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml<br>( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                                                                                                                   | Zupa dyniowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix)<br>100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Warzywa<br>gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy<br>bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,                                                                                    | Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana .<br>400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2090.17 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 43.04 g; Węglowodny przyswajalne: 307.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.09 g; suma cukrów prostych: 66.18 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.35 g; Sód: 1070.42 mg;                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>czwartek 2025-08-07</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Kielbasa żywiecka 40 g , Pasta z twarogu z<br>koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek kiszony .<br>100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Nektaryna 150 g ,                           | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka<br>pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150 g<br>( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez<br>cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),                  | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni<br>100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt ,<br>Salata lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2222.91 kcal; Białko ogółem: 121.32 g; Tłuszcz: 68.66 g; Węglowodny przyswajalne: 268.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.23 g; suma cukrów prostych: 57.30 g; Sól: 9.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; Sód: 1753.58 mg;                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2025-08-07</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Kielbasa żywiecka 40 g , Pasta z twarogu z<br>koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Nektaryna 150 g ,                                                     | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka<br>pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),                                               | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka<br>100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g<br>( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Salata<br>lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2016.21 kcal; Białko ogółem: 126.99 g; Tłuszcz: 40.80 g; Węglowodny przyswajalne: 274.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.33 g; suma cukrów prostych: 56.98 g; Sól: 6.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Sód: 714.60 mg;                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2025-08-07</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Kielbasa żywiecka 40 g , Pasta z twarogu z<br>koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Nektaryna 150 g ,                                                     | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka<br>pieczony + sos ziołowy (240/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),                                               | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka<br>100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g<br>( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Salata<br>lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2171.36 kcal; Białko ogółem: 162.38 g; Tłuszcz: 41.96 g; Węglowodny przyswajalne: 275.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.68 g; suma cukrów prostych: 56.98 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sód: 797.25 mg;                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2025-08-07</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata<br>bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb<br>pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1<br>Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa<br>żywiecka 40 g , Pasta z twarogu z koperkiem<br>100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Ogórek kiszony . 100 g<br>( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), Nektaryna 150 g , | Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z<br>indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszonej<br>150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g<br>margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Salata<br>lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2362.45 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Tłuszcz: 85.66 g; Węglowodny przyswajalne: 259.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.24 g; suma cukrów prostych: 54.26 g; Sól: 9.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; Sód: 1512.72 mg;                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>czwartek 2025-08-07</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni<br>50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka<br>grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1<br>szt , Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB,<br/>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kielbasa żywiecka 50 g<br>, Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Nektaryna 150 g ,           | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka<br>pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU,<br/>SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod.<br>oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                                                  | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g<br>margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2096.03 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 55.70 g; Węglowodny przyswajalne: 273.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.70 g; suma cukrów prostych: 56.21 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; Sód: 1411.58 mg;                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>czwartek 2025-08-07</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni<br>50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka<br>grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1<br>szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Szynka konserwowa<br>premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR,<br/>SOJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Nektaryna 150 g ,                            | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka<br>pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU,<br/>SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 1szt 1 szt ,                                                                                        | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI,<br/>SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa żywiecka 100 g , Sałata<br>lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),                                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2005.17 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Tłuszcz: 35.37 g; Węglowodny przyswajalne: 284.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.52 g; suma cukrów prostych: 65.71 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; Sód: 718.89 mg;                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>czwartek 2025-08-07</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata<br>bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g<br>( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50<br>g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z<br>twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ),<br>Kielbasa żywiecka 50 g , Ogórek kiszony . 100<br>g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), Nektaryna 150 g , | Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 ml ( <b>GLU,<br/>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z<br>indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA,<br/>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z<br>dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g<br>margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ,<br/>RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa 30<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2333.18 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 79.57 g; Węglowodny przyswajalne: 264.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.69 g; suma cukrów prostych: 59.79 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Sód: 1166.43 mg;                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>czwartek 2025-08-07</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni<br>50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka<br>grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1<br>szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe<br>na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,<br/>SOJ</b> ), Ogórek kiszony . 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Nektaryna 150 g ,      | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE,<br/>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Potrawka drobiowa z<br>warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Surówka z<br>kapusty kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL,<br/>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                                         | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g<br>margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ,<br/>SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ,<br/>SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Sałata lodowa 30 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2042.64 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 56.27 g; Węglowodny przyswajalne: 276.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.22 g; suma cukrów prostych: 62.43 g; Sól: 10.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.40 g; Sód: 1906.24 mg;                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>czwartek 2025-08-07</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło<br>extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg<br>150 g ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                                                                                                        | Zupa z kaszą kuskus 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab<br>gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                 | Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa .<br>300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka<br>100g,margaryna miękka 2szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa żywiecka 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2149.60 kcal; Białko ogółem: 126.00 g; Tłuszcz: 67.98 g; Węglowodny przyswajalne: 250.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.18 g; suma cukrów prostych: 58.57 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; Sód: 1188.22 mg;                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>piątek 2025-08-08</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna z ciecierzycą<br>(A) 1 szt ( <b>GLU, RYB, SEL, GOR</b> ), Pomidor<br>koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 g , | Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona<br>panierowana 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g<br>( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez<br>cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g , | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni<br>100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt<br>( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Papryka mix 100 g<br>( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2493.79 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 100.38 g; Węglowodny przyswajalne: 295.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.32 g; suma cukrów prostych: 60.71 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; Sód: 711.29 mg;                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>piątek 2025-08-08</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1<br>szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 g ,                          | Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z<br>ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Dynia gotowana z<br>ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                    | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2032.79 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 58.03 g; Węglowodny przyswajalne: 264.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.49 g; suma cukrów prostych: 57.61 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Sód: 537.34 mg;                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>piątek 2025-08-08</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kasza manna na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1<br>szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 g ,                          | Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z<br>ziołami (pieczona) 240 g ( <b>RYB</b> ), Dynia gotowana z<br>ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                    | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2376.43 kcal; Białko ogółem: 141.33 g; Tłuszcz: 74.80 g; Węglowodny przyswajalne: 269.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; suma cukrów prostych: 58.84 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; Sód: 690.80 mg;                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>piątek 2025-08-08</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna z ciecierzycą (A) 1 szt ( <b>GLU, RYB, SEL, GOR</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2504.02 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 104.75 g; Węglowodny przyswajalne: 262.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.58 g; suma cukrów prostych: 70.51 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; Sód: 664.02 mg;                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>piątek 2025-08-08</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 g ,                                                  | Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ),                         | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2033.18 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 60.32 g; Węglowodny przyswajalne: 279.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.73 g; suma cukrów prostych: 74.56 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; Sód: 671.82 mg;                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>piątek 2025-08-08</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 g ,                                                             | Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),       | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2088.69 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 55.53 g; Węglowodny przyswajalne: 268.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.92 g; suma cukrów prostych: 67.69 g; Sól: 4.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Sód: 537.34 mg;                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>piątek 2025-08-08</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),                                                | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z młodej kapusty białej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2487.92 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 103.44 g; Węglowodny przyswajalne: 256.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.96 g; suma cukrów prostych: 66.30 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 38.29 g; Sód: 574.62 mg;                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>piątek 2025-08-08</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor koktajlowy 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 g ,                   | Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                 | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2274.59 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 73.93 g; Węglowodny przyswajalne: 272.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.28 g; suma cukrów prostych: 61.74 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Sód: 539.54 mg;                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>piątek 2025-08-08</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                                                                                                 | Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                         | Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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;                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>sobota 2025-08-09</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,                       | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza bulgur 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                        | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>sobota 2025-08-09</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                               |
| sobota 2025-08-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,        | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| sobota 2025-08-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 g , Pestki dyni 30 g ,                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza bulgur 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                        | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2270.54 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 67.15 g; Węglowodny przyswajalne: 293.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.92 g; suma cukrów prostych: 58.45 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 49.71 g; Sód: 501.79 mg;                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| sobota 2025-08-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt ,<br>Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                 | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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 2025-08-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Platki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt ,<br>Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ser biały plaster 50 g ( <b>BIA</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,                        | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),               | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>sobota 2025-08-09</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 150 g , Pestki dyni 30 g ,                              | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza bulgur 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                     | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2388.94 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 77.53 g; Węglowodny przyswajalne: 301.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.89 g; suma cukrów prostych: 59.30 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 52.02 g; Sód: 502.69 mg;                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>sobota 2025-08-09</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 100 g ,                          | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,                       | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>sobota 2025-08-09</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Płatki owsiane na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                                                                                                                                  | Zupa ziemniaczana . 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                                               | Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>niedziela 2025-08-10</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Winogron 100 g , | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Karczek pieczony 120g w sosie 100ml 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2377.23 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 82.10 g; Węglowodny przyswajalne: 282.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.06 g; suma cukrów prostych: 66.70 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; Sód: 707.99 mg;                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>niedziela 2025-08-10</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Salata lodowa 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g , | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Karczek pieczony 120g w sosie 100ml 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                              | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2351.88 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodny przyswajalne: 282.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.19 g; suma cukrów prostych: 57.78 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sód: 639.11 mg;                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>niedziela 2025-08-10</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Salata lodowa 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g , | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Karczek pieczony 120g w sosie 100ml 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                              | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2418.88 kcal; Białko ogółem: 135.75 g; Tłuszcz: 78.31 g; Węglowodny przyswajalne: 283.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.44 g; suma cukrów prostych: 57.78 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sód: 639.11 mg;                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>niedziela 2025-08-10</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Salata lodowa 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 100 g , Orzechy włoskie 20 g ( <b>ORZ</b> ),                 | Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Karczek pieczony 120g w sosie 100ml 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 20 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2492.06 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 99.17 g; Węglowodny przyswajalne: 260.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.48 g; suma cukrów prostych: 61.80 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sód: 803.60 mg;                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>niedziela 2025-08-10</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Salata lodowa 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Winogron 100 g ,            | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                                                     | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2364.35 kcal; Białko ogółem: 125.48 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodny przyswajalne: 292.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.71 g; suma cukrów prostych: 59.14 g; Sól: 6.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; Sód: 1228.16 mg;                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>niedziela 2025-08-10</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Salata lodowa 30 g<br><br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g , | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretka 200 g ,                                                                               | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>niedziela 2025-08-10</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ),<br>Margaryna miękka 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Salata lodowa 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Melon 150 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),                                    | Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2472.34 kcal; Białko ogółem: 141.70 g; Tłuszcz: 86.45 g; Węglowodny przyswajalne: 269.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.75 g; suma cukrów prostych: 65.40 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Sód: 792.86 mg;                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>niedziela 2025-08-10</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Salata lodowa 30 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Winogron 100 g ,                                      | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak 150 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                              | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>niedziela 2025-08-10</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                                                                                                                                                 | Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Schab gotowany 120 g ,<br>Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny . 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                                         | Herbata bez cukru. 250 g , Rosół z makaronem . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-ryżowy 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>poniedziałek 2025-08-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml<br>( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka<br>grahamka 1szt.,chleb pszenno-żytni 50g,<br>margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt<br>( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa<br>wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100<br>g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Pulpet wp. z szynki<br>gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150<br>g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy<br>bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni<br>100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2284.90 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 65.92 g; Węglowodny przyswajalne: 319.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.59 g; suma cukrów prostych: 66.98 g; Sól: 9.33 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Sód: 1441.62 mg;                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-08-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml<br>( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka<br>grahamka 1szt.,chleb pszenno-żytni 50g,<br>margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ),<br>Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,                            | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Pulpet wp. z szynki<br>gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,                            | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g<br>( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2136.67 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 46.82 g; Węglowodny przyswajalne: 310.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.83 g; suma cukrów prostych: 70.88 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Sód: 726.60 mg;                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-08-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml<br>( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka<br>grahamka 1szt.,chleb pszenno-żytni 50g,<br>margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ),<br>Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,                            | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Pulpet wp. z szynki<br>gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ),<br>Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,                            | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix<br>sałat 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2151.57 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 47.72 g; Węglowodny przyswajalne: 318.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.48 g; suma cukrów prostych: 75.04 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; Sód: 726.60 mg;                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>poniedziałek 2025-08-11</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Pestki słonecznika 30 g , Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2578.56 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 98.71 g; Węglowodny przyswajalne: 306.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.61 g; suma cukrów prostych: 68.13 g; Sól: 9.16 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; Sód: 1181.92 mg;                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-08-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Rzodkiew biała 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,                                                                                  | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,                      | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2114.77 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 43.06 g; Węglowodny przyswajalne: 320.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.52 g; suma cukrów prostych: 69.08 g; Sól: 7.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Sód: 1027.60 mg;                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-08-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Tuńczyk 60 g , Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g ,                                                                | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,                      | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Mix sałat 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2174.87 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 49.06 g; Węglowodny przyswajalne: 313.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.43 g; suma cukrów prostych: 74.63 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Sód: 1035.60 mg;                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-08-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Rzodkiew biała 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),                                                                        | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml , Pestki słonecznika 30 g , | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka drobiowa z fileta 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ), Ogórek kiszony 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2400.66 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 73.03 g; Węglowodny przyswajalne: 303.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.57 g; suma cukrów prostych: 68.38 g; Sól: 8.23 g; Błonnik pokarmowy: 44.80 g; Sód: 1490.92 mg;                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>poniedziałek 2025-08-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml<br>( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb<br>pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka<br>1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza<br>40 g ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt<br>( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Rzodkiew biała 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , | Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Podudzie gotowane (2szt) + sos koperkowy 1 szt ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ),<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczko zbożowe 1 szt , | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix sałat 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2565.16 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 93.08 g; Węglowodny przyswajalne: 308.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.17 g; suma cukrów prostych: 55.72 g; Sól: 8.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.50 g; Sód: 805.16 mg;                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>poniedziałek 2025-08-11</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml<br>( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                                                                                                                                    | Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt ( <b>SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,                                  | Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2380.65 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 64.72 g; Węglowodny przyswajalne: 322.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.22 g; suma cukrów prostych: 78.98 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; Sód: 1036.35 mg;                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>wtorek 2025-08-12</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ),<br>Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                                                                           | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 199 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ),       | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2385.00 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 73.86 g; Węglowodny przyswajalne: 303.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.12 g; suma cukrów prostych: 67.95 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Sód: 742.26 mg;                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>wtorek 2025-08-12</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kasza manna na mleku . 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka<br>1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na<br>ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                                                                                                       | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ),     | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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;                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>wtorek 2025-08-12</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>mięka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbaski białe na<br>ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br>Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                       | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy<br>(240/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ),<br>Ziemniaki 200 g , Marchewki mini gotowane<br>skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru.<br>250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ),                | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka<br>100g, margaryna mięka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 100<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> 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;                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>wtorek 2025-08-12</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 g ,<br>Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g,<br>margaryna mięka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Kielbaski białe na ciepło 2szt<br>60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek<br>zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                         | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Filet z indyka pieczony +<br>sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru.<br>250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g<br>margaryna mięka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa gotowana (D) 50 g<br>( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g<br>( <b>ORZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2530.78 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Tłuszcz: 89.07 g; Węglowodny przyswajalne: 287.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.78 g; suma cukrów prostych: 66.59 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; Sód: 920.40 mg;                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>wtorek 2025-08-12</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni<br>50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka<br>grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt ,<br>Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem<br>120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane<br>skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru.<br>250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczko zbożowe 1 szt ,                                                                  | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g<br>margaryna mięka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>wtorek 2025-08-12</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni<br>50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka<br>grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt ,<br>Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbaski białe<br>na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,       | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem<br>120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Marchewki mini gotowane<br>skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru.<br>250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasteczko zbożowe 1 szt ,                                                                  | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka<br>100g, margaryna mięka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka drobiowa gotowana (D) 50<br>g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2132.18 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 52.55 g; Węglowodny przyswajalne: 289.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.01 g; suma cukrów prostych: 59.25 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; Sód: 637.96 mg;                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>wtorek 2025-08-12</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g , Pestki słonecznika 30 g , | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki . 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska z oliwą 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2704.27 kcal; Białko ogółem: 137.45 g; Tłuszcz: 107.76 g; Węglowodny przyswajalne: 281.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.37 g; suma cukrów prostych: 64.36 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; Sód: 917.79 mg;                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>wtorek 2025-08-12</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Rama 1szt 1 szt , Szyńka drobiowa gotowana (D) 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), Twaróg 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek zielony 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 100 g ,                                      | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły gotowane 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretka 200 g ,                                       | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g ,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 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;                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>wtorek 2025-08-12</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy z jogurtem 1 szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                        | Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ),                                   | Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2205.08 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 46.29 g; Węglowodny przyswajalne: 295.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.77 g; suma cukrów prostych: 71.61 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sód: 993.65 mg;                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>środa 2025-08-13</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz . 150 g ,              | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretka 200 g ,                          | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Szpinak Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2577.66 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 107.18 g; Węglowodny przyswajalne: 288.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.89 g; suma cukrów prostych: 50.39 g; Sól: 7.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; Sód: 873.29 mg;                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2025-08-13</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor bez skórki 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz . 150 g ,                         | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                                                    | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2094.60 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 55.86 g; Węglowodny przyswajalne: 268.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.67 g; suma cukrów prostych: 54.42 g; Sól: 5.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; Sód: 695.74 mg;                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>środa 2025-08-13</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor bez skórki 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz . 150 g ,                        | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 240g+sos 100ml 220 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,                                                    | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2397.00 kcal; Białko ogółem: 169.48 g; Tłuszcz: 66.66 g; Węglowodny przyswajalne: 268.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.75 g; suma cukrów prostych: 54.42 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; Sód: 801.94 mg;                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>środa 2025-08-13</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), | Zupa z kaszą bulgur 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Szpinak Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2536.35 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 106.41 g; Węglowodny przyswajalne: 260.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.81 g; suma cukrów prostych: 55.98 g; Sól: 8.36 g; Błonnik pokarmowy: 35.53 g; Sód: 676.20 mg;                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>środa 2025-08-13</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz . 150 g ,                    | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kottlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                   | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2592.96 kcal; Białko ogółem: 132.69 g; Tłuszcz: 91.16 g; Węglowodny przyswajalne: 297.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.37 g; suma cukrów prostych: 64.90 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; Sód: 867.64 mg;                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>środa 2025-08-13</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skórki 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz . 150 g , | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                                | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szpinak Baby 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                                                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2134.70 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 51.70 g; Węglowodny przyswajalne: 279.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.62 g; suma cukrów prostych: 68.48 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 554.74 mg;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>środa 2025-08-13</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Maślanka 250 ml ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 100 g , Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),                | Zupa z kaszą bulgur 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), Pestki słonecznika 30 g , | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2410.95 kcal; Białko ogółem: 141.46 g; Tłuszcz: 79.32 g; Węglowodny przyswajalne: 272.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.54 g; suma cukrów prostych: 65.64 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 37.91 g; Sód: 766.70 mg;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>środa 2025-08-13</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz . 150 g ,                                            | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Mizeria 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),                                                                         | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g ,                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2276.49 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 78.24 g; Węglowodny przyswajalne: 275.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.25 g; suma cukrów prostych: 61.90 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sód: 693.59 mg;                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>środa 2025-08-13</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ryż na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 100 g ,                                                                                                                                                    | Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                                           | Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywno-owocowy 100 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2070.56 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 55.32 g; Węglowodny przyswajalne: 256.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.52 g; suma cukrów prostych: 57.89 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; Sód: 1012.23 mg;                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| czwartek 2025-08-14      Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ),<br>Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g<br>,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g ,            | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz<br>węgierski . 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g<br>, Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda<br>niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                          | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni<br>100g margaryna miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłaną z owocami 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2296.32 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 62.09 g; Węglowodny przyswajalne: 307.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.10 g; suma cukrów prostych: 56.85 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Sód: 539.45 mg;                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| czwartek 2025-08-14      Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ),<br>Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g , | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka z<br>indyka z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Bukiet<br>warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez<br>cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                                    | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka<br>100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt<br>( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Marchewki mini-kolacja 100<br>g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłaną z owocami 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2106.84 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 52.08 g; Węglowodny przyswajalne: 304.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.42 g; suma cukrów prostych: 65.77 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 21.50 g; Sód: 597.20 mg;                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| czwartek 2025-08-14      Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka<br>1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna<br>miękką 1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ),<br>Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ),<br>Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),<br>Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g , | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka z<br>indyka z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet<br>drobiowy gotowany 100 g , Bukiet warzyw z oliwą<br>150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml ,<br>Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka<br>100g, margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza<br>100 g ( <b>JAJ</b> ), Marchewki mini-kolacja 100 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłaną z owocami 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ),                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2256.34 kcal; Białko ogółem: 149.65 g; Tłuszcz: 50.41 g; Węglowodny przyswajalne: 296.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.01 g; suma cukrów prostych: 61.79 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.50 g; Sód: 654.80 mg;                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| czwartek 2025-08-14      Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW KOD-6                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), Herbata<br>bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb<br>pszenno-żytni 50g, margaryna miękką 1szt. 1<br>Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana<br>40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski lekki<br>1 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g , Pestki dyni 30 g , | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Potrawka z<br>indyka z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Brukselka<br>gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),                                     | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g<br>margaryna miękką 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłaną z owocami 1szt 1 szt<br>( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2473.97 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 90.53 g; Węglowodny przyswajalne: 273.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.13 g; suma cukrów prostych: 52.92 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 44.18 g; Sód: 482.01 mg;                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2025-08-14</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g ,       | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz węgierski . 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok wielowarzywny 300 g ( <b>SEL</b> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2254.22 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 70.27 g; Węglowodny przyswajalne: 313.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; suma cukrów prostych: 61.95 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Sód: 526.85 mg;                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>czwartek 2025-08-14</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g , | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką 200 g ,               | Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica gazdy 50 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2133.45 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 52.60 g; Węglowodny przyswajalne: 294.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23 g; suma cukrów prostych: 47.66 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Sód: 599.97 mg;                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>czwartek 2025-08-14</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g , Pestki dyni 30 g ,               | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),     | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ), Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2878.63 kcal; Białko ogółem: 136.47 g; Tłuszcz: 122.90 g; Węglowodny przyswajalne: 290.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 47.36 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sód: 502.27 mg;                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>czwartek 2025-08-14</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Bułka grahamka 50 g ( <b>GLU</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Roszponka 20 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Brzoskwinia 150 g ,                               | Żurek na maśle 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g ( <b>GLU</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),     | Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2533.10 kcal; Białko ogółem: 139.85 g; Tłuszcz: 80.26 g; Węglowodny przyswajalne: 299.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.78 g; suma cukrów prostych: 54.74 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sód: 714.76 mg;                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Miejski Zabrze                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                         |
| czwartek 2025-08-14                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta: ZABRZE DIETA P APKOWATA KOD-12                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <i>BIA</i> ),<br>Herbata bez cukru. 250 g , Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Jajo 2 szt ( <i>JAJ</i> ),<br>II Śniadanie:<br>Mus owocowy 100 g ,                                                         | Żurek na maślan ce 400 ml ( <i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 100 g , Filet z indyka 150g<br>220 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <i>SEL</i> ), Napar<br>owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana<br>0,5l 1 szt ,<br>Podwieczorek:<br>Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <i>MLE</i> ), | Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa .<br>300 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka<br>100g,margaryna miękka1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt ,<br>Posiłek nocny:<br>Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt<br>( <i>GLU</i> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2190.81 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 61.42 g; Węglowodny przyswajalne: 271.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31 g; suma cukrów prostych: 57.06 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; Sód: 673.49 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Dietetyk

.....