

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-04 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2795.68 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 109.10 g; Węglowodny przyswajalne: 306.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.73 g; suma cukrów prostych: 56.14 g; Sól: 11.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; Sód: 2051.40 mg;		
czwartek 2025-09-04 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.39 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 63.79 g; Węglowodny przyswajalne: 280.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.62 g; suma cukrów prostych: 65.20 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; Sód: 1108.95 mg;		
czwartek 2025-09-04 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.59 kcal; Białko ogółem: 139.10 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodny przyswajalne: 280.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.65 g; suma cukrów prostych: 65.20 g; Sól: 8.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; Sód: 1108.95 mg;		
czwartek 2025-09-04 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Pestki słonecznika 30 g , Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata zielona 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3060.11 kcal; Białko ogółem: 150.90 g; Tłuszcz: 134.82 g; Węglowodny przyswajalne: 289.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.72 g; suma cukrów prostych: 55.02 g; Sól: 11.33 g; Błonnik pokarmowy: 40.13 g; Sód: 1975.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2427.44 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 89.41 g; Węglowodny przyswajalne: 282.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; suma cukrów prostych: 51.74 g; Sól: 9.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; Sód: 1596.55 mg;		
czwartek 2025-09-04 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka drobiowa gotowana (D) 50 g (SOJ, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Warzywa gotowane z ziołami 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2276.68 kcal; Białko ogółem: 128.71 g; Tłuszcz: 62.44 g; Węglowodny przyswajalne: 281.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.70 g; suma cukrów prostych: 65.01 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; Sód: 1148.66 mg;		
czwartek 2025-09-04 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Sałatka marchwi i ogórka kisz . 150 g (GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2969.55 kcal; Białko ogółem: 127.53 g; Tłuszcz: 131.56 g; Węglowodny przyswajalne: 296.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.69 g; suma cukrów prostych: 66.39 g; Sól: 9.35 g; Błonnik pokarmowy: 43.19 g; Sód: 1531.23 mg;		
czwartek 2025-09-04 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Brzoskwinia 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata zielona 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2558.49 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 88.22 g; Węglowodny przyswajalne: 318.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.57 g; suma cukrów prostych: 68.84 g; Sól: 8.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.97 g; Sód: 484.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-04 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120g 220 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Posiłek nocny: Mus owocowy z jogurtem 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.86 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 48.22 g; Węglowodny przyswajalne: 310.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.07 g; suma cukrów prostych: 61.24 g; Sól: 6.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; Sód: 1209.36 mg;		
piątek 2025-09-05 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2435.50 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 81.29 g; Węglowodny przyswajalne: 304.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.74 g; suma cukrów prostych: 72.05 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Sód: 987.01 mg;		
piątek 2025-09-05 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.81 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 52.01 g; Węglowodny przyswajalne: 294.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.99 g; suma cukrów prostych: 72.07 g; Sól: 4.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; Sód: 561.82 mg;		
piątek 2025-09-05 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.60 kcal; Białko ogółem: 130.44 g; Tłuszcz: 62.20 g; Węglowodny przyswajalne: 293.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.68 g; suma cukrów prostych: 72.06 g; Sól: 4.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Sód: 562.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-05 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.20 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 79.21 g; Węglowodny przyswajalne: 260.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.08 g; suma cukrów prostych: 72.21 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Sód: 909.63 mg;		
piątek 2025-09-05 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.33 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 89.54 g; Węglowodny przyswajalne: 286.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.14 g; suma cukrów prostych: 77.71 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sód: 1156.33 mg;		
piątek 2025-09-05 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2166.20 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 57.21 g; Węglowodny przyswajalne: 288.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.61 g; suma cukrów prostych: 80.55 g; Sól: 4.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Sód: 649.45 mg;		
piątek 2025-09-05 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2331.11 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 81.54 g; Węglowodny przyswajalne: 267.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.88 g; suma cukrów prostych: 75.92 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g; Sód: 1516.98 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-05		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Galaretką 175 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Ogórek kiszony . 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2006.56 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 63.45 g; Węglowodny przyswajalne: 250.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.81 g; suma cukrów prostych: 58.61 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; Sód: 1567.95 mg;		
piątek 2025-09-05		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sok wielowarzywny 300 g (SEL), II Śniadanie: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa z zacierką 300 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2076.17 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 57.22 g; Węglowodny przyswajalne: 271.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.27 g; suma cukrów prostych: 66.83 g; Sól: 9.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; Sód: 1123.56 mg;		
sobota 2025-09-06		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Winogron 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2280.66 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 63.36 g; Węglowodny przyswajalne: 306.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.08 g; suma cukrów prostych: 68.57 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 39.34 g; Sód: 452.01 mg;		
sobota 2025-09-06		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.81 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 65.02 g; Węglowodny przyswajalne: 290.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.20 g; suma cukrów prostych: 66.29 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; Sód: 507.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-06 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 80 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2387.59 kcal; Białko ogółem: 139.37 g; Tłuszcz: 67.47 g; Węglowodny przyswajalne: 290.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.84 g; suma cukrów prostych: 66.29 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; Sód: 553.79 mg;		
sobota 2025-09-06 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pestki dyni 30 g , Mandarynki 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2532.58 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 88.42 g; Węglowodny przyswajalne: 289.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.92 g; suma cukrów prostych: 61.14 g; Sól: 5.17 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g; Sód: 378.20 mg;		
sobota 2025-09-06 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica wieśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Winogron 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2417.71 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 76.98 g; Węglowodny przyswajalne: 320.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.62 g; suma cukrów prostych: 64.86 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 41.45 g; Sód: 585.91 mg;		
sobota 2025-09-06 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Marchewki mini-kolacja 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.46 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 53.67 g; Węglowodny przyswajalne: 287.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.39 g; suma cukrów prostych: 62.51 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; Sód: 551.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-06		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Mandarynki 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 15 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2436.46 kcal; Białko ogółem: 133.99 g; Tłuszcz: 76.40 g; Węglowodny przyswajalne: 287.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.78 g; suma cukrów prostych: 60.21 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 44.91 g; Sód: 550.79 mg;		
sobota 2025-09-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Masełko 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Winogron 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasztet 1szt 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.08 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 69.15 g; Węglowodny przyswajalne: 285.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.32 g; suma cukrów prostych: 68.37 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; Sód: 1481.74 mg;		
sobota 2025-09-06		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.58 kcal; Białko ogółem: 130.70 g; Tłuszcz: 46.15 g; Węglowodny przyswajalne: 262.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.87 g; suma cukrów prostych: 59.90 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; Sód: 307.36 mg;		
niedziela 2025-09-07		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2007.50 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 44.53 g; Węglowodny przyswajalne: 266.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.64 g; suma cukrów prostych: 54.52 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Sód: 783.33 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-07		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1998.72 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 44.17 g; Węglowodny przyswajalne: 265.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.35 g; suma cukrów prostych: 58.64 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sód: 1227.21 mg;		
niedziela 2025-09-07		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 240g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.52 kcal; Białko ogółem: 164.94 g; Tłuszcz: 46.40 g; Węglowodny przyswajalne: 265.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.83 g; suma cukrów prostych: 58.64 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sód: 1304.01 mg;		
niedziela 2025-09-07		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Melon 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.60 kcal; Białko ogółem: 143.56 g; Tłuszcz: 85.04 g; Węglowodny przyswajalne: 260.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.85 g; suma cukrów prostych: 54.17 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sód: 712.35 mg;		
niedziela 2025-09-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.97 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 47.79 g; Węglowodny przyswajalne: 267.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.05 g; suma cukrów prostych: 51.13 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sód: 687.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-09-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2054.61 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 47.39 g; Węglowodny przyswajalne: 273.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.15 g; suma cukrów prostych: 37.68 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Sód: 800.32 mg;		
niedziela 2025-09-07		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Kielbasa szynkowa wp-drob 40 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Melon 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2534.50 kcal; Białko ogółem: 134.36 g; Tłuszcz: 102.07 g; Węglowodny przyswajalne: 256.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.35 g; suma cukrów prostych: 53.69 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Sód: 570.45 mg;		
niedziela 2025-09-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Jajo 1 szt (JAJ), Kielbasa szynkowa wp-drob 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , II Śniadanie: Arbuz . 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.30 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 98.66 g; Węglowodny przyswajalne: 267.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.64 g; suma cukrów prostych: 50.85 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Sód: 893.33 mg;		
niedziela 2025-09-07		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowo-ryżowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2109.91 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 46.89 g; Węglowodny przyswajalne: 290.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.27 g; suma cukrów prostych: 47.49 g; Sól: 8.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Sód: 1228.32 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-08		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Hummus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.33 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 90.69 g; Węglowodny przyswajalne: 302.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.02 g; suma cukrów prostych: 68.33 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Sód: 513.61 mg;		
poniedziałek 2025-09-08		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.48 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 45.32 g; Węglowodny przyswajalne: 299.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.43 g; suma cukrów prostych: 69.59 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Sód: 510.56 mg;		
poniedziałek 2025-09-08		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Dorsz z pieca koperkiem 240 g (SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.62 kcal; Białko ogółem: 167.51 g; Tłuszcz: 43.18 g; Węglowodny przyswajalne: 301.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.66 g; suma cukrów prostych: 69.61 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.90 g; Sód: 643.71 mg;		
poniedziałek 2025-09-08		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Hummus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2768.85 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 124.37 g; Węglowodny przyswajalne: 274.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.00 g; suma cukrów prostych: 56.18 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; Sód: 441.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-08 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.38 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 67.86 g; Węglowodny przyswajalne: 329.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.80 g; suma cukrów prostych: 76.45 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; Sód: 387.22 mg;		
poniedziałek 2025-09-08 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Banan 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.67 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 38.14 g; Węglowodny przyswajalne: 296.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.40 g; suma cukrów prostych: 66.02 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 20.90 g; Sód: 549.82 mg;		
poniedziałek 2025-09-08 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), II Śniadanie: Grejfrut 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Twaróg 100 g (BIA), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2441.05 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 87.72 g; Węglowodny przyswajalne: 277.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.42 g; suma cukrów prostych: 58.66 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 40.62 g; Sód: 919.09 mg;		
poniedziałek 2025-09-08 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mix sałat 20 g , II Śniadanie: Banan 150 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Dorsz z pieca koperkiem 120 g (SEL, GOR), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rukola 20 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2302.53 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 61.61 g; Węglowodny przyswajalne: 306.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.00 g; suma cukrów prostych: 74.82 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.48 g; Sód: 533.46 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-09-08		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa dyniowa 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 1 Por , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.63 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodny przyswajalne: 272.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.67 g; suma cukrów prostych: 59.85 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; Sód: 875.73 mg;		
wtorek 2025-09-09		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2198.01 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 66.45 g; Węglowodny przyswajalne: 284.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.88 g; suma cukrów prostych: 58.51 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sód: 1118.19 mg;		
wtorek 2025-09-09		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2049.67 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 48.89 g; Węglowodny przyswajalne: 278.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.71 g; suma cukrów prostych: 61.90 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Sód: 740.90 mg;		
wtorek 2025-09-09		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (BIA, MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (240/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.73 kcal; Białko ogółem: 161.98 g; Tłuszcz: 54.04 g; Węglowodny przyswajalne: 283.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.44 g; suma cukrów prostych: 64.79 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; Sód: 859.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-09 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2473.01 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 99.55 g; Węglowodny przyswajalne: 261.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.62 g; suma cukrów prostych: 44.20 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; Sód: 872.81 mg;		
wtorek 2025-09-09 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt (JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.54 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 77.46 g; Węglowodny przyswajalne: 282.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.62 g; suma cukrów prostych: 50.84 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; Sód: 1047.78 mg;		
wtorek 2025-09-09 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor koktajlowy 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.67 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 53.72 g; Węglowodny przyswajalne: 268.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.10 g; suma cukrów prostych: 52.19 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Sód: 1033.14 mg;		
wtorek 2025-09-09 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g , Pestki dyni 30 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.95 kcal; Białko ogółem: 127.51 g; Tłuszcz: 87.39 g; Węglowodny przyswajalne: 261.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.96 g; suma cukrów prostych: 50.36 g; Sól: 8.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Sód: 940.50 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-09 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Polędwica wieśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.72 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 69.99 g; Węglowodny przyswajalne: 285.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.18 g; suma cukrów prostych: 61.59 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; Sód: 719.79 mg;		
wtorek 2025-09-09 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.49 kcal; Białko ogółem: 128.39 g; Tłuszcz: 51.58 g; Węglowodny przyswajalne: 258.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.75 g; suma cukrów prostych: 51.01 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; Sód: 478.22 mg;		
środa 2025-09-10 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2075.89 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 42.40 g; Węglowodny przyswajalne: 313.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.02 g; suma cukrów prostych: 72.76 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 40.19 g; Sód: 912.33 mg;		
środa 2025-09-10 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.70 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 54.79 g; Węglowodny przyswajalne: 295.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.49 g; suma cukrów prostych: 73.95 g; Sól: 6.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sód: 1016.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-10		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jęczm. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Tarta marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.80 kcal; Białko ogółem: 143.80 g; Tłuszcz: 55.67 g; Węglowodny przyswajalne: 291.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.15 g; suma cukrów prostych: 70.95 g; Sól: 8.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Sód: 1074.56 mg;		
środa 2025-09-10		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.96 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 71.93 g; Węglowodny przyswajalne: 298.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.26 g; suma cukrów prostych: 70.08 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 45.00 g; Sód: 840.31 mg;		
środa 2025-09-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.67 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 58.41 g; Węglowodny przyswajalne: 321.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.14 g; suma cukrów prostych: 66.39 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 43.89 g; Sód: 681.29 mg;		
środa 2025-09-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jęczm. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.23 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 59.02 g; Węglowodny przyswajalne: 294.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.13 g; suma cukrów prostych: 64.54 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Sód: 766.14 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-09-10		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g , Pestki dyni 30 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.99 kcal; Białko ogółem: 134.97 g; Tłuszcz: 74.80 g; Węglowodny przyswajalne: 302.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.09 g; suma cukrów prostych: 73.58 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 46.02 g; Sód: 589.50 mg;		
środa 2025-09-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Rukola 20 g , II Śniadanie: Gruszka 150 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka żydowska z oliwą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2456.33 kcal; Białko ogółem: 139.49 g; Tłuszcz: 75.26 g; Węglowodny przyswajalne: 300.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.35 g; suma cukrów prostych: 68.34 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; Sód: 1160.29 mg;		
środa 2025-09-10		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Żurek na maśle 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Tarta marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.34 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 55.18 g; Węglowodny przyswajalne: 257.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.10 g; suma cukrów prostych: 58.74 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sód: 1109.23 mg;		
czwartek 2025-09-11		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyntka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2616.57 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 109.49 g; Węglowodny przyswajalne: 288.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29 g; suma cukrów prostych: 56.93 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; Sód: 765.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-11 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 50 g , Salata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2005.76 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 48.30 g; Węglowodny przyswajalne: 267.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.91 g; suma cukrów prostych: 60.44 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Sód: 610.41 mg;		
czwartek 2025-09-11 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 240g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 100 g , Salata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.46 kcal; Białko ogółem: 162.60 g; Tłuszcz: 57.26 g; Węglowodny przyswajalne: 268.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.98 g; suma cukrów prostych: 59.14 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 719.61 mg;		
czwartek 2025-09-11 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Pestki słonecznika 30 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Salata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2697.23 kcal; Białko ogółem: 147.84 g; Tłuszcz: 105.20 g; Węglowodny przyswajalne: 276.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.03 g; suma cukrów prostych: 65.67 g; Sól: 7.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; Sód: 639.11 mg;		
czwartek 2025-09-11 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Salata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.81 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 62.72 g; Węglowodny przyswajalne: 261.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.86 g; suma cukrów prostych: 47.33 g; Sól: 8.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; Sód: 591.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-09-11 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Szyńka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa żywiecka 100 g , Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.23 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 45.32 g; Węglowodny przyswajalne: 273.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.46 g; suma cukrów prostych: 59.09 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; Sód: 621.75 mg;		
czwartek 2025-09-11 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb zwykły 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2752.43 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 122.63 g; Węglowodny przyswajalne: 267.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; suma cukrów prostych: 58.89 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; Sód: 837.41 mg;		
czwartek 2025-09-11 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Szyńka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Melon 150 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2725.35 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 115.82 g; Węglowodny przyswajalne: 289.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g; suma cukrów prostych: 66.38 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; Sód: 855.39 mg;		
czwartek 2025-09-11 Dieta: ZABRZE DIETA PĄPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sok wielowarzywny 300 g (SEL), II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa grysikowa . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.37 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 57.68 g; Węglowodny przyswajalne: 264.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.56 g; suma cukrów prostych: 74.20 g; Sól: 9.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Sód: 958.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-12 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.26 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 71.56 g; Węglowodny przyswajalne: 294.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.90 g; suma cukrów prostych: 70.75 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; Sód: 896.08 mg;		
piątek 2025-09-12 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 25g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.86 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 46.53 g; Węglowodny przyswajalne: 281.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.19 g; suma cukrów prostych: 71.08 g; Sól: 4.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sód: 504.97 mg;		
piątek 2025-09-12 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Dżem 1szt 25 g , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.40 kcal; Białko ogółem: 132.58 g; Tłuszcz: 56.93 g; Węglowodny przyswajalne: 294.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.96 g; suma cukrów prostych: 71.07 g; Sól: 4.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; Sód: 506.04 mg;		
piątek 2025-09-12 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.16 kcal; Białko ogółem: 125.84 g; Tłuszcz: 66.36 g; Węglowodny przyswajalne: 277.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.57 g; suma cukrów prostych: 82.87 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 38.21 g; Sód: 975.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-12 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2459.26 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 87.03 g; Węglowodny przyswajalne: 299.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.27 g; suma cukrów prostych: 79.32 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 38.54 g; Sód: 897.58 mg;		
piątek 2025-09-12 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Dżem 1szt 25 g , Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Szpinak 150 g (GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2072.62 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 50.69 g; Węglowodny przyswajalne: 277.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.17 g; suma cukrów prostych: 61.57 g; Sól: 4.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; Sód: 893.53 mg;		
piątek 2025-09-12 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.46 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 72.38 g; Węglowodny przyswajalne: 265.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.31 g; suma cukrów prostych: 68.87 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 42.75 g; Sód: 638.06 mg;		
piątek 2025-09-12 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Ser żółty 30 g (BIA), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Pomidor 100 g , II Śniadanie: Pomarańcza 150 g ,	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem z ramą 8szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 1 Por , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.88 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 59.10 g; Węglowodny przyswajalne: 276.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.59 g; suma cukrów prostych: 60.26 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Sód: 736.63 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-09-12 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 150 g (BIA), Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , II Śniadanie: Mus owocowy 100 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa z zacierką 300 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1974.37 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 52.33 g; Węglowodny przyswajalne: 244.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.35 g; suma cukrów prostych: 58.53 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; Sód: 1130.57 mg;		
sobota 2025-09-13 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaska śląska 1szt 35 g (GLU, JAJ, SOJ, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 350 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.31 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 80.81 g; Węglowodny przyswajalne: 291.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; suma cukrów prostych: 60.16 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sód: 791.58 mg;		
sobota 2025-09-13 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaska śląska 1szt 35 g (GLU, JAJ, SOJ, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw got 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 350 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.71 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 53.94 g; Węglowodny przyswajalne: 292.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.69 g; suma cukrów prostych: 62.66 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Sód: 684.48 mg;		
sobota 2025-09-13 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaska śląska 1szt 35 g (GLU, JAJ, SOJ, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor bez skórki 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB), Filet drobiowy gotowany 150 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 350 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2397.89 kcal; Białko ogółem: 150.06 g; Tłuszcz: 66.37 g; Węglowodny przyswajalne: 295.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.44 g; suma cukrów prostych: 65.52 g; Sól: 8.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; Sód: 1021.55 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-13 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbaska śląska 1szt 35 g (GLU, JAJ, SOJ, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 350 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 350 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.50 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 91.59 g; Węglowodny przyswajalne: 282.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.68 g; suma cukrów prostych: 62.57 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 36.03 g; Sód: 543.50 mg;		
sobota 2025-09-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2534.00 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 81.06 g; Węglowodny przyswajalne: 320.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.69 g; suma cukrów prostych: 67.45 g; Sól: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Sód: 1342.19 mg;		
sobota 2025-09-13 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Herbata bez cukru. 250 g , Szyńka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.22 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 49.46 g; Węglowodny przyswajalne: 292.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.38 g; suma cukrów prostych: 62.48 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Sód: 684.53 mg;		
sobota 2025-09-13 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 50 g (GLU), Chleb graham 50 g (GLU, SOJ, SEZ), Kielbaska śląska 1szt 35 g (GLU, JAJ, SOJ, DWU), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , II Śniadanie: Nektaryna 150 g , Pestki słonecznika 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2254.06 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 74.97 g; Węglowodny przyswajalne: 290.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.28 g; suma cukrów prostych: 61.48 g; Sól: 7.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; Sód: 693.50 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-09-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 100 g , II Śniadanie: Nektaryna 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200 g , Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100 g (GLU, SOJ, SEZ), Margaryna miękka 1szt 1 szt , Pastella tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2488.07 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 69.06 g; Węglowodny przyswajalne: 352.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.65 g; suma cukrów prostych: 62.82 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 43.10 g; Sód: 896.58 mg;		
sobota 2025-09-13 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), II Śniadanie: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Szyńka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda niegazowana 0,5l 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mus warzywno-owocowy 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.97 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 48.87 g; Węglowodny przyswajalne: 297.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.37 g; suma cukrów prostych: 63.67 g; Sól: 7.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Sód: 682.40 mg;		

Dietetyk

.....