

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-21		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grzankowa 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jajo 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 50 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.76 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 63.41 g; Węglowodny przyswajalne: 259.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.57 g; suma cukrów prostych: 40.32 g; Sól: 7.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Sód: 1250.87 mg;		
sobota 2026-02-21		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grzankowa 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 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), Tarta marchewka 150 g , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.38 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 58.85 g; Węglowodny przyswajalne: 300.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.82 g; suma cukrów prostych: 46.78 g; Sól: 4.75 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; Sód: 642.93 mg;		
sobota 2026-02-21		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grzankowa 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 50 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), Tarta marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.54 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 73.22 g; Węglowodny przyswajalne: 276.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.44 g; suma cukrów prostych: 50.36 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; Sód: 533.75 mg;		
sobota 2026-02-21		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grzankowa 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 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), Tarta marchewka 150 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.17 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 60.63 g; Węglowodny przyswajalne: 273.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.22 g; suma cukrów prostych: 49.05 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sód: 678.32 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-21		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Tarta marchewka 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.89 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 58.06 g; Węglowodny przyswajalne: 254.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.37 g; suma cukrów prostych: 48.44 g; Sól: 7.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; Sód: 443.67 mg;		
niedziela 2026-02-22		
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,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.13 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 63.98 g; Węglowodny przyswajalne: 254.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.07 g; suma cukrów prostych: 38.30 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Sód: 573.44 mg;		
niedziela 2026-02-22		
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,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (BIA, GLU, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2112.67 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 59.80 g; Węglowodny przyswajalne: 269.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.56 g; suma cukrów prostych: 47.01 g; Sól: 3.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; Sód: 591.02 mg;		
niedziela 2026-02-22		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.37 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 66.33 g; Węglowodny przyswajalne: 259.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.84 g; suma cukrów prostych: 38.96 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; Sód: 496.65 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-23		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perlowa 200 g (GLU), Udzik pieczony z kurczaka 2 szt (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 120 g (RYB, SEL), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2787.82 kcal; Białko ogółem: 125.89 g; Tłuszcz: 112.60 g; Węglowodny przyswajalne: 302.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.47 g; suma cukrów prostych: 63.80 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; Sód: 826.43 mg;		
poniedziałek 2026-02-23		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2319.77 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 85.05 g; Węglowodny przyswajalne: 269.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.57 g; suma cukrów prostych: 37.70 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Sód: 1109.14 mg;		
poniedziałek 2026-02-23		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2701.63 kcal; Białko ogółem: 126.04 g; Tłuszcz: 93.32 g; Węglowodny przyswajalne: 321.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.67 g; suma cukrów prostych: 67.82 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.12 g; Sód: 614.13 mg;		
poniedziałek 2026-02-23		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.38 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 77.54 g; Węglowodny przyswajalne: 264.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.31 g; suma cukrów prostych: 47.97 g; Sól: 4.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Sód: 611.20 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-23		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perlowa 200 g (GLU), Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica drobiowa 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2381.18 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 83.26 g; Węglowodny przyswajalne: 291.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.59 g; suma cukrów prostych: 62.67 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Sód: 686.07 mg;		
poniedziałek 2026-02-23		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki owsiane na mleku . 400 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 350 ml (GLU, SEL), Kasza bulgur 200 g , Mięso wieprzowe z szynki 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka złocista 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2536.99 kcal; Białko ogółem: 140.15 g; Tłuszcz: 80.30 g; Węglowodny przyswajalne: 308.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.42 g; suma cukrów prostych: 58.02 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; Sód: 1597.74 mg;		
wtorek 2026-02-24		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.78 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 55.14 g; Węglowodny przyswajalne: 261.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.79 g; suma cukrów prostych: 51.73 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Sód: 798.92 mg;		
wtorek 2026-02-24		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dyńa gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.82 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 57.15 g; Węglowodny przyswajalne: 253.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.73 g; suma cukrów prostych: 51.53 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Sód: 768.32 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-24		
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,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.64 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 49.47 g; Węglowodny przyswajalne: 270.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.91 g; suma cukrów prostych: 47.01 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Sód: 530.10 mg;		
wtorek 2026-02-24		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 240g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.62 kcal; Białko ogółem: 156.20 g; Tłuszcz: 59.39 g; Węglowodny przyswajalne: 253.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.21 g; suma cukrów prostych: 51.53 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Sód: 845.12 mg;		
wtorek 2026-02-24		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica gazdy 50 g (SOJ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.89 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodny przyswajalne: 268.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 52.84 g; Sól: 7.78 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Sód: 783.42 mg;		
wtorek 2026-02-24		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchew z wody 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.02 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 68.80 g; Węglowodny przyswajalne: 251.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.99 g; suma cukrów prostych: 42.08 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; Sód: 818.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-24 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.79 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 88.16 g; Węglowodny przyswajalne: 259.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29 g; suma cukrów prostych: 46.81 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; Sód: 556.00 mg;		
wtorek 2026-02-24 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor bez skórki 50 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.62 kcal; Białko ogółem: 143.39 g; Tłuszcz: 55.60 g; Węglowodny przyswajalne: 251.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.45 g; suma cukrów prostych: 49.82 g; Sól: 4.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Sód: 764.42 mg;		
wtorek 2026-02-24 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE),	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 150 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa z fileta 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.57 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 60.32 g; Węglowodny przyswajalne: 239.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.90 g; suma cukrów prostych: 47.15 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Sód: 880.08 mg;		
środa 2026-02-25 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlec mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2127.62 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 75.95 g; Węglowodny przyswajalne: 264.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.69 g; suma cukrów prostych: 50.76 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Sód: 756.54 mg;		
środa 2026-02-25 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Pulpet wieprzowy z sosem koperkowym 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1958.87 kcal; Białko ogółem: 77.82 g; Tłuszcz: 62.56 g; Węglowodny przyswajalne: 258.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.57 g; suma cukrów prostych: 50.33 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.26 g; Sód: 657.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-02-25		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 50 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Pulpet wieprzowy z sosem koperkowym 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1925.46 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 59.71 g; Węglowodny przyswajalne: 244.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.51 g; suma cukrów prostych: 40.56 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Sód: 872.05 mg;		
środa 2026-02-25		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Pulpet wieprzowy z sosem koperkowym 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g , Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.77 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 71.55 g; Węglowodny przyswajalne: 263.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.36 g; suma cukrów prostych: 55.13 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.26 g; Sód: 785.96 mg;		
środa 2026-02-25		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2257.73 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 78.99 g; Węglowodny przyswajalne: 261.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.70 g; suma cukrów prostych: 42.77 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Sód: 1150.19 mg;		
środa 2026-02-25		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt (JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2538.06 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 117.63 g; Węglowodny przyswajalne: 255.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.55 g; suma cukrów prostych: 51.50 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; Sód: 668.77 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-02-25		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Pulpet wieprzowy z sosem koperkowym 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek kiszony 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1990.09 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 54.61 g; Węglowodny przyswajalne: 266.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.88 g; suma cukrów prostych: 39.91 g; Sól: 8.41 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sód: 1258.39 mg;		
środa 2026-02-25		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Pulpet wieprzowy z sosem koperkowym 1 Por (BIA, GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.27 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 66.71 g; Węglowodny przyswajalne: 265.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.74 g; suma cukrów prostych: 54.19 g; Sól: 7.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.09 g; Sód: 585.86 mg;		
środa 2026-02-25		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ),	Zupa z kaszą kuskus 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt (SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.52 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 83.33 g; Węglowodny przyswajalne: 242.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.87 g; suma cukrów prostych: 37.93 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 937.08 mg;		
czwartek 2026-02-26		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Rzodkiew biała 50 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rukola 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.74 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 70.43 g; Węglowodny przyswajalne: 300.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.55 g; suma cukrów prostych: 58.20 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; Sód: 607.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-02-26 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 50 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rukola 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2272.77 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 72.45 g; Węglowodny przyswajalne: 304.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.17 g; suma cukrów prostych: 73.32 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.03 g; Sód: 708.15 mg;		
czwartek 2026-02-26 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Rzodkiew biała 50 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rukola 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.55 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 67.49 g; Węglowodny przyswajalne: 294.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.06 g; suma cukrów prostych: 52.79 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; Sód: 561.87 mg;		
czwartek 2026-02-26 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 50 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł.130g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rukola 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2488.77 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz: 74.85 g; Węglowodny przyswajalne: 319.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.59 g; suma cukrów prostych: 73.41 g; Sól: 5.81 g; Błonnik pokarmowy: 19.90 g; Sód: 765.75 mg;		
czwartek 2026-02-26 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 50 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Kotlecik drobiowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Rukola 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.38 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 75.90 g; Węglowodny przyswajalne: 287.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.13 g; suma cukrów prostych: 47.93 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Sód: 1074.18 mg;		
czwartek 2026-02-26 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Mix sałat 20 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rukola 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2662.54 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 116.93 g; Węglowodny przyswajalne: 305.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.35 g; suma cukrów prostych: 52.17 g; Sól: 8.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; Sód: 587.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-02-26 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rzodkiew biała 50 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Rukola 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.58 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 58.70 g; Węglowodny przyswajalne: 257.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49 g; suma cukrów prostych: 45.92 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; Sód: 671.19 mg;		
czwartek 2026-02-26 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 50 g (GLU), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 100 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł.130g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Rukola 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.42 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 66.04 g; Węglowodny przyswajalne: 313.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.32 g; suma cukrów prostych: 68.23 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.95 g; Sód: 747.38 mg;		
czwartek 2026-02-26 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza manna na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Żurek na maślanie 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 1 Por , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł.130g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.00 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 86.49 g; Węglowodny przyswajalne: 248.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.62 g; suma cukrów prostych: 49.45 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 20.72 g; Sód: 562.55 mg;		
piątek 2026-02-27 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 60 g , Pomidor 50 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), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2467.51 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 85.86 g; Węglowodny przyswajalne: 317.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.04 g; suma cukrów prostych: 75.87 g; Sól: 4.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Sód: 873.43 mg;		
piątek 2026-02-27 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki jęczmieńne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 60 g , Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.30 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 59.72 g; Węglowodny przyswajalne: 272.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.01 g; suma cukrów prostych: 71.55 g; Sól: 3.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Sód: 676.43 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-02-27		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.01 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 75.33 g; Węglowodny przyswajalne: 265.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.61 g; suma cukrów prostych: 43.40 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 37.98 g; Sód: 355.73 mg;		
piątek 2026-02-27		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Dżem 50 g , Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g , Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2384.72 kcal; Białko ogółem: 147.92 g; Tłuszcz: 70.22 g; Węglowodny przyswajalne: 280.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.36 g; suma cukrów prostych: 77.04 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Sód: 692.28 mg;		
piątek 2026-02-27		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 60 g , Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 50 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 , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1979.52 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 57.81 g; Węglowodny przyswajalne: 268.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.92 g; suma cukrów prostych: 63.56 g; Sól: 4.05 g; Błonnik pokarmowy: 19.10 g; Sód: 724.51 mg;		
piątek 2026-02-27		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.80 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 62.90 g; Węglowodny przyswajalne: 281.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.13 g; suma cukrów prostych: 73.50 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; Sód: 652.12 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-02-27 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Ser żółty 40 g (<i>BIA</i>), Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (<i>RYB</i>), Kapusta czerwona gotowana 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<i>BIA, MLE</i>), Papryka mix 50 g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.57 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 68.32 g; Węglowodny przyswajalne: 237.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.56 g; suma cukrów prostych: 50.32 g; Sól: 4.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sód: 496.73 mg;		
piątek 2026-02-27 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Dżem 2szt 50 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (<i>RYB</i>), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.80 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 61.34 g; Węglowodny przyswajalne: 277.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.40 g; suma cukrów prostych: 75.31 g; Sól: 3.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Sód: 721.92 mg;		
piątek 2026-02-27 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Twaróg 100 g (<i>BIA</i>),	Zupa ryżowa 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (<i>RYB</i>), Warzywa gotowane 150 g (<i>BIA, GLU, SEL</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szynka konserwowa premium 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.19 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 68.13 g; Węglowodny przyswajalne: 242.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.87 g; suma cukrów prostych: 42.07 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; Sód: 846.23 mg;		
sobota 2026-02-28 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (<i>GLU, SEL</i>), Surówka z selera i jabłka 150 g (<i>SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (<i>SOJ, GOR, SEZ</i>), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.30 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz: 69.13 g; Węglowodny przyswajalne: 305.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.25 g; suma cukrów prostych: 70.81 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; Sód: 666.30 mg;		
sobota 2026-02-28 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (<i>BIA, GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Polędwica sopocka 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (<i>GLU, SEL</i>), Surówka z selera i jabłka 150 g (<i>SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (<i>SOJ, GOR, SEZ</i>), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.30 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz: 70.75 g; Węglowodny przyswajalne: 302.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.16 g; suma cukrów prostych: 72.60 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; Sód: 693.80 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-28		
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), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 , Podwieczorek: Grejfrut 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.95 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 63.38 g; Węglowodny przyswajalne: 282.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.42 g; suma cukrów prostych: 40.80 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; Sód: 485.76 mg;		
sobota 2026-02-28		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany 100 g , Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g , Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2515.10 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 75.67 g; Węglowodny przyswajalne: 308.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.54 g; suma cukrów prostych: 78.75 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; Sód: 751.40 mg;		
sobota 2026-02-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka 15 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.95 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 76.24 g; Węglowodny przyswajalne: 279.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.00 g; suma cukrów prostych: 44.01 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sód: 946.56 mg;		
sobota 2026-02-28		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.76 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 63.53 g; Węglowodny przyswajalne: 280.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.96 g; suma cukrów prostych: 50.98 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; Sód: 629.94 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-01		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 40 g (SOJ, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.18 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 76.54 g; Węglowodny przyswajalne: 254.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.38 g; suma cukrów prostych: 45.32 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 1130.98 mg;		
niedziela 2026-03-01		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA 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,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 2 szt (SEL), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Jabłko 150 g , Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 60 g (BIA), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2533.29 kcal; Białko ogółem: 135.99 g; Tłuszcz: 105.84 g; Węglowodny przyswajalne: 248.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.15 g; suma cukrów prostych: 49.38 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 18.39 g; Sód: 800.62 mg;		
niedziela 2026-03-01		
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), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 30 g (BIA), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Ogórek kiszony 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2499.40 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 87.82 g; Węglowodny przyswajalne: 303.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.59 g; suma cukrów prostych: 35.40 g; Sól: 10.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; Sód: 1975.24 mg;		
niedziela 2026-03-01		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.44 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 106.20 g; Węglowodny przyswajalne: 264.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.31 g; suma cukrów prostych: 43.02 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; Sód: 660.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-01 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
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,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.38 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 79.48 g; Węglowodny przyswajalne: 253.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.06 g; suma cukrów prostych: 43.69 g; Sól: 8.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 1130.98 mg;		
niedziela 2026-03-01 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), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2168.69 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 83.25 g; Węglowodny przyswajalne: 243.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.05 g; suma cukrów prostych: 44.31 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 18.39 g; Sód: 651.72 mg;		
niedziela 2026-03-01 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.31 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 64.31 g; Węglowodny przyswajalne: 258.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.83 g; suma cukrów prostych: 38.19 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 16.31 g; Sód: 779.15 mg;		
poniedziałek 2026-03-02 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1976.05 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 52.01 g; Węglowodny przyswajalne: 263.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.95 g; suma cukrów prostych: 47.64 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 661.40 mg;		
poniedziałek 2026-03-02 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Szpinak 150 g (BIA, GLU, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł.130g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.66 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 51.96 g; Węglowodny przyswajalne: 281.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.60 g; suma cukrów prostych: 39.86 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; Sód: 656.32 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-02		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6		
Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.84 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 51.39 g; Węglowodny przyswajalne: 266.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.52 g; suma cukrów prostych: 41.96 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Sód: 693.79 mg;		
poniedziałek 2026-03-02		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (240/100) 440 g (GLU), Szpinak 150 g (BIA, GLU, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.71 kcal; Białko ogółem: 149.88 g; Tłuszcz: 57.49 g; Węglowodny przyswajalne: 275.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.46 g; suma cukrów prostych: 39.85 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; Sód: 816.07 mg;		
poniedziałek 2026-03-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Pomidor 50 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.55 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 71.32 g; Węglowodny przyswajalne: 247.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.74 g; suma cukrów prostych: 43.13 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; Sód: 988.95 mg;		
poniedziałek 2026-03-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Jajo 2szt w sosie musztardowym 1 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.76 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 73.83 g; Węglowodny przyswajalne: 272.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.58 g; suma cukrów prostych: 44.74 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g; Sód: 823.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-02		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Pomidor 50 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek kiszony 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2032.69 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 61.50 g; Węglowodny przyswajalne: 255.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.84 g; suma cukrów prostych: 40.95 g; Sól: 8.68 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; Sód: 901.69 mg;		
poniedziałek 2026-03-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka + sos z zieloną pietruszką (120/100) 220 g (GLU), Szpinak 150 g (BIA, GLU, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 60 g (BIA), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.51 kcal; Białko ogółem: 126.47 g; Tłuszcz: 51.10 g; Węglowodny przyswajalne: 262.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.25 g; suma cukrów prostych: 39.37 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 20.83 g; Sód: 609.72 mg;		
poniedziałek 2026-03-02		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12		
Makaron na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 2 szt (JAJ),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt (SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.04 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 85.48 g; Węglowodny przyswajalne: 250.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.44 g; suma cukrów prostych: 37.77 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; Sód: 948.13 mg;		

Dietetyk

.....