

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-13		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
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), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ogórek kiszony . 50 g (GOR),	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), Kapusta czerwona gotowana 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), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.19 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 61.88 g; Węglowodny przyswajalne: 262.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.39 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; Sód: 2049.05 mg;		
piątek 2026-03-13		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
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), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 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: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 100g masło extra 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]: 2099.13 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 67.61 g; Węglowodny przyswajalne: 272.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.12 g; suma cukrów prostych: 71.72 g; Sól: 4.29 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; Sód: 1715.65 mg;		
piątek 2026-03-13		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Kefir 150 g (BIA, 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 , Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 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: Gruszka 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), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1939.71 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 56.96 g; Węglowodny przyswajalne: 256.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.30 g; suma cukrów prostych: 46.24 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sód: 2244.04 mg;		
piątek 2026-03-13		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
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), Twaróg 100 g (BIA), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.01 kcal; Białko ogółem: 135.47 g; Tłuszcz: 77.27 g; Węglowodny przyswajalne: 238.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.31 g; suma cukrów prostych: 45.02 g; Sól: 3.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.19 g; Sód: 1434.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-13		
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 grhamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 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: Banan 150 g ,	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), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.73 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 79.18 g; Węglowodny przyswajalne: 276.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.32 g; suma cukrów prostych: 67.83 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Sód: 2471.08 mg;		
piątek 2026-03-13		
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 grhamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 2szt 50 g , Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 10szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2387.28 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 95.80 g; Węglowodny przyswajalne: 276.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.88 g; suma cukrów prostych: 68.06 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; Sód: 2880.46 mg;		
piątek 2026-03-13		
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 grhamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 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: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1959.47 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 65.53 g; Węglowodny przyswajalne: 235.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.74 g; suma cukrów prostych: 51.95 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; Sód: 2317.57 mg;		
piątek 2026-03-13		
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), Bułka grhamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 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: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), Salata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.23 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 66.05 g; Węglowodny przyswajalne: 274.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.56 g; suma cukrów prostych: 72.73 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; Sód: 2157.78 mg;		
piątek 2026-03-13		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
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 extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.61 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 66.10 g; Węglowodny przyswajalne: 247.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.41 g; suma cukrów prostych: 44.15 g; Sól: 6.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g; Sód: 2506.19 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-14		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 50 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 z oliwą 150 g , 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), Pasta z ciecierzycy 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.73 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 71.81 g; Węglowodny przyswajalne: 298.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.74 g; suma cukrów prostych: 53.23 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; Sód: 1800.42 mg;		
sobota 2026-03-14		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, 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 z oliwą 150 g , 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.67 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 68.77 g; Węglowodny przyswajalne: 274.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.79 g; suma cukrów prostych: 50.73 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; Sód: 2291.47 mg;		
sobota 2026-03-14		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Jogurt naturalny . 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), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, 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 z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło 15g 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]: 2291.00 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 70.36 g; Węglowodny przyswajalne: 310.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.31 g; suma cukrów prostych: 49.28 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g; Sód: 2123.05 mg;		
sobota 2026-03-14		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szpinak Baby 20 g , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR),	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 , Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g , Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa 100 g , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.45 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 71.46 g; Węglowodny przyswajalne: 282.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.71 g; suma cukrów prostych: 56.88 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; Sód: 2711.55 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-14		
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), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, 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), Podwieczerek: 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]: 2230.31 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 72.50 g; Węglowodny przyswajalne: 259.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.07 g; suma cukrów prostych: 40.55 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Sód: 2978.37 mg;		
sobota 2026-03-14		
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), Polędwica 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 z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: 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]: 2194.38 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 62.04 g; Węglowodny przyswajalne: 302.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.35 g; suma cukrów prostych: 47.36 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sód: 1858.69 mg;		
sobota 2026-03-14		
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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Polędwica 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 z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: 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]: 2196.69 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 74.22 g; Węglowodny przyswajalne: 275.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.17 g; suma cukrów prostych: 53.63 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; Sód: 2376.00 mg;		
sobota 2026-03-14		
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), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, 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 z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: 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]: 2161.87 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 70.72 g; Węglowodny przyswajalne: 274.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.03 g; suma cukrów prostych: 49.77 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; Sód: 2388.07 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-14		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA D11		
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 z oliwą 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]: 2068.04 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 59.06 g; Węglowodny przyswajalne: 254.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.68 g; suma cukrów prostych: 48.94 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Sód: 3011.92 mg;		
niedziela 2026-03-15		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
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: Kiwi 150 g ,	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]: 2078.13 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 63.83 g; Węglowodny przyswajalne: 257.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.24 g; suma cukrów prostych: 42.05 g; Sól: 4.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Sód: 1791.44 mg;		
niedziela 2026-03-15		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
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: 1569.22 mg;		
niedziela 2026-03-15		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
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: 2070.65 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-15 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
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 240g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (BIA, GLU, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa gotowana (D) 100 g (SOJ, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2393.27 kcal; Białko ogółem: 163.10 g; Tłuszcz: 67.46 g; Węglowodny przyswajalne: 271.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.14 g; suma cukrów prostych: 47.71 g; Sól: 5.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; Sód: 2283.42 mg;		
niedziela 2026-03-15 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), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Kiwi 150 g ,	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]: 2520.58 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 91.56 g; Węglowodny przyswajalne: 300.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.13 g; suma cukrów prostych: 42.74 g; Sól: 7.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 3137.99 mg;		
niedziela 2026-03-15 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), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.47 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 91.59 g; Węglowodny przyswajalne: 242.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.56 g; suma cukrów prostych: 35.79 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; Sód: 2530.20 mg;		
niedziela 2026-03-15 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt (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), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 , Podwieczerek: Kiwi 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]: 2493.17 kcal; Białko ogółem: 131.53 g; Tłuszcz: 87.03 g; Węglowodny przyswajalne: 282.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.29 g; suma cukrów prostych: 62.08 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; Sód: 3107.65 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-15 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), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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]: 2078.17 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 57.75 g; Węglowodny przyswajalne: 263.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.61 g; suma cukrów prostych: 40.51 g; Sól: 5.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; Sód: 2024.72 mg;		
niedziela 2026-03-15 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA D11		
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), Jajo 2 szt (JAJ),	Zupa ziemniaczana . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Szpinak 150 g (BIA, GLU, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 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]: 2326.60 kcal; Białko ogółem: 130.50 g; Tłuszcz: 70.09 g; Węglowodny przyswajalne: 283.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.78 g; suma cukrów prostych: 35.48 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.27 g; Sód: 2730.71 mg;		
poniedziałek 2026-03-16 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
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), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), 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 100 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2392.52 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 86.93 g; Węglowodny przyswajalne: 297.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.72 g; suma cukrów prostych: 60.16 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sód: 2154.12 mg;		
poniedziałek 2026-03-16 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
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), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 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, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2417.24 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 87.69 g; Węglowodny przyswajalne: 297.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.89 g; suma cukrów prostych: 62.80 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Sód: 1805.24 mg;		
poniedziałek 2026-03-16 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
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), Połudwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), 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 100 g , 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), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Papryka mix 100 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2294.49 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 76.11 g; Węglowodny przyswajalne: 294.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.30 g; suma cukrów prostych: 44.16 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g; Sód: 2084.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-16		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
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: 1950.43 mg;		
poniedziałek 2026-03-16		
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 100 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]: 2286.32 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 83.29 g; Węglowodny przyswajalne: 267.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.30 g; suma cukrów prostych: 36.60 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; Sód: 2313.49 mg;		
poniedziałek 2026-03-16		
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 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: 2712.13 mg;		
poniedziałek 2026-03-16		
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 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 100 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), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2183.63 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 78.68 g; Węglowodny przyswajalne: 256.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.29 g; suma cukrów prostych: 40.12 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; Sód: 2055.54 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-16 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: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	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]: 2295.08 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 83.47 g; Węglowodny przyswajalne: 267.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.57 g; suma cukrów prostych: 42.45 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Sód: 2868.83 mg;		
poniedziałek 2026-03-16 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA D11		
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 100 g , Mięso wieprzowe z szynki 150 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]: 2472.69 kcal; Białko ogółem: 149.73 g; Tłuszcz: 83.01 g; Węglowodny przyswajalne: 274.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.75 g; suma cukrów prostych: 57.84 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Sód: 2597.64 mg;		
wtorek 2026-03-17 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
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: 2178.92 mg;		
wtorek 2026-03-17 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
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: 2108.32 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-17		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
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: 2237.60 mg;		
wtorek 2026-03-17		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
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: 2031.32 mg;		
wtorek 2026-03-17		
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: 3112.70 mg;		
wtorek 2026-03-17		
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: 2629.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-17		
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: 2739.50 mg;		
wtorek 2026-03-17		
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), Szyńska 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), Szyńska konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.12 kcal; Białko ogółem: 134.69 g; Tłuszcz: 52.90 g; Węglowodny przyswajalne: 248.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.16 g; suma cukrów prostych: 46.62 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Sód: 2259.92 mg;		
wtorek 2026-03-17		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA D11		
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), Polędwica gazdy 100 g (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.57 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 63.92 g; Węglowodny przyswajalne: 240.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.10 g; suma cukrów prostych: 48.55 g; Sól: 8.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Sód: 3400.08 mg;		
środa 2026-03-18		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
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: 2016.54 mg;		
środa 2026-03-18		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
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: 1976.66 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-18		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
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 sopočka 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: 2670.85 mg;		
środa 2026-03-18		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
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 sopočka 100 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]: 2300.97 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Tłuszcz: 74.79 g; Węglowodny przyswajalne: 263.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 55.13 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.26 g; Sód: 2668.76 mg;		
środa 2026-03-18		
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: 3092.19 mg;		
środa 2026-03-18		
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: 2482.77 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-18 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 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 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]: 2045.90 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 56.35 g; Węglowodny przyswajalne: 274.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.33 g; suma cukrów prostych: 40.02 g; Sól: 8.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; Sód: 3489.95 mg;		
środa 2026-03-18 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: 2864.66 mg;		
środa 2026-03-18 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA D11		
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 1 Por (SEL), 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]: 2188.02 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 84.32 g; Węglowodny przyswajalne: 241.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.98 g; suma cukrów prostych: 37.93 g; Sól: 5.92 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 2365.08 mg;		
czwartek 2026-03-19 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
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), Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 150 g (SEL), 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]: 2233.69 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 70.13 g; Węglowodny przyswajalne: 304.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.51 g; suma cukrów prostych: 62.18 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; Sód: 2080.13 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-19 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
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 dl 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: 2118.15 mg;		
czwartek 2026-03-19 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
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), Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 150 g (SEL), 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]: 2191.50 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 67.19 g; Węglowodny przyswajalne: 298.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.02 g; suma cukrów prostych: 56.76 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g; Sód: 2354.57 mg;		
czwartek 2026-03-19 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
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 dl.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: 2319.75 mg;		
czwartek 2026-03-19 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 , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 150 g (SEL), 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rukola 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.14 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 60.65 g; Węglowodny przyswajalne: 286.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.34 g; suma cukrów prostych: 55.26 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; Sód: 2781.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-19 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 pszenny 50g maselko 1szt 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 150 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]: 2688.49 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 118.69 g; Węglowodny przyswajalne: 308.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.79 g; suma cukrów prostych: 53.72 g; Sól: 8.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; Sód: 3327.83 mg;		
czwartek 2026-03-19 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 pszenny 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 , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 150 g (SEL), 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]: 2036.56 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 53.99 g; Węglowodny przyswajalne: 252.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; suma cukrów prostych: 48.33 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sód: 2827.82 mg;		
czwartek 2026-03-19 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 , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, 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), Kielbasa szynkowa Jana 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU), Rukola 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.90 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 62.94 g; Węglowodny przyswajalne: 311.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.35 g; suma cukrów prostych: 67.76 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 18.06 g; Sód: 2430.43 mg;		
czwartek 2026-03-19 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
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 extra 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 , Mięso wieprzowe z szynki 150 g , 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 grycikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2161.60 kcal; Białko ogółem: 131.73 g; Tłuszcz: 73.20 g; Węglowodny przyswajalne: 233.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.48 g; suma cukrów prostych: 49.36 g; Sól: 4.76 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Sód: 1887.75 mg;		
piątek 2026-03-20 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
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), 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), Surówka z kapusty białej i czerwonej 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), Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (BIA, MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.35 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 78.52 g; Węglowodny przyswajalne: 316.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.45 g; suma cukrów prostych: 74.97 g; Sól: 4.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; Sód: 1673.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-20		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
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), 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 extra 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: 1419.79 mg;		
piątek 2026-03-20		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
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), Surówka z kapusty białej i czerwonej 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), Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (BIA, MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.85 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 67.99 g; Węglowodny przyswajalne: 265.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.01 g; suma cukrów prostych: 42.49 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; Sód: 2129.30 mg;		
piątek 2026-03-20		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), 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 extra 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: 1921.88 mg;		
piątek 2026-03-20		
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, masło 15g. 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 10szt 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, masło 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (BIA, MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.37 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 61.12 g; Węglowodny przyswajalne: 281.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.89 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Sól: 4.06 g; Błonnik pokarmowy: 19.69 g; Sód: 1608.12 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-20		
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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , 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]: 2155.20 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 64.65 g; Węglowodny przyswajalne: 268.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.13 g; suma cukrów prostych: 57.66 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Sód: 2256.12 mg;		
piątek 2026-03-20		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Jajo 1 szt (JAJ), 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), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, 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), Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (BIA, MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1984.41 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 60.98 g; Węglowodny przyswajalne: 237.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.96 g; suma cukrów prostych: 49.41 g; Sól: 4.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 1685.02 mg;		
piątek 2026-03-20		
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), Dżem 2szt 50 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (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 , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), 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: 1503.92 mg;		
piątek 2026-03-20		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
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), Twaróg 100 g (BIA),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ),
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: 3006.23 mg;		
sobota 2026-03-21		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
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), Połudwica 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 z oliwą 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), 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: 2282.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-21		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
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 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 z oliwą 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	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]: 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: 2269.80 mg;		
sobota 2026-03-21		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
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 z oliwą 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: 2463.76 mg;		
sobota 2026-03-21		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA D07		
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 z oliwą 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: 2910.90 mg;		
sobota 2026-03-21		
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), 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 z oliwą 150 g (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), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2508.90 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 104.94 g; Węglowodny przyswajalne: 292.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.57 g; suma cukrów prostych: 56.49 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; Sód: 2800.18 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-21 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 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 ,	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 , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2372.36 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 81.82 g; Węglowodny przyswajalne: 266.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.17 g; suma cukrów prostych: 40.82 g; Sól: 7.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; Sód: 3170.65 mg;		
sobota 2026-03-21 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 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 z oliwą 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2456.35 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 94.30 g; Węglowodny przyswajalne: 297.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.79 g; suma cukrów prostych: 50.72 g; Sól: 9.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.71 g; Sód: 2346.59 mg;		
sobota 2026-03-21 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 z oliwą 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (JAJ), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.45 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 70.01 g; Węglowodny przyswajalne: 270.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.42 g; suma cukrów prostych: 48.06 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sód: 3022.55 mg;		
sobota 2026-03-21 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE),	Zupa ziemniaczana . 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 200 g , Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grycikowa . 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.50 kcal; Białko ogółem: 156.22 g; Tłuszcz: 71.86 g; Węglowodny przyswajalne: 235.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.23 g; suma cukrów prostych: 45.35 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.60 g; Sód: 2945.09 mg;		
niedziela 2026-03-22 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza kukurydza 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 , Udźki 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 pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 40 g (SOJ, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2087.95 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 77.94 g; Węglowodny przyswajalne: 247.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.66 g; suma cukrów prostych: 43.26 g; Sól: 6.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Sód: 2549.77 mg;		

