

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-23		
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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),	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), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1978.75 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 52.15 g; Węglowodny przyswajalne: 263.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.97 g; suma cukrów prostych: 47.99 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Sód: 1957.70 mg;		
poniedziałek 2026-03-23		
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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), 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: Banan 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]: 2145.66 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 52.11 g; Węglowodny przyswajalne: 300.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.75 g; suma cukrów prostych: 54.86 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; Sód: 1978.57 mg;		
poniedziałek 2026-03-23		
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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),	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]: 2044.34 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 51.54 g; Węglowodny przyswajalne: 267.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.55 g; suma cukrów prostych: 42.86 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Sód: 2714.79 mg;		
poniedziałek 2026-03-23		
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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (240/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (BIA, GLU, MLE, 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), Jajo 2 szt (JAJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.61 kcal; Białko ogółem: 146.11 g; Tłuszcz: 57.32 g; Węglowodny przyswajalne: 282.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53 g; suma cukrów prostych: 54.73 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; Sód: 2076.72 mg;		
poniedziałek 2026-03-23		
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 pszenny 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Tuńczyk 60 g , Papryka mix 50 g (GOR),	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: Gruszka 150 g ,	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]: 2122.55 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 64.27 g; Węglowodny przyswajalne: 259.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.88 g; suma cukrów prostych: 52.13 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Sód: 2193.45 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-23		
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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),	Zupa ryżowa 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Jajo 2szt w sose 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]: 2164.26 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 73.98 g; Węglowodny przyswajalne: 273.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.61 g; suma cukrów prostych: 45.64 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 21.28 g; Sód: 2494.87 mg;		
poniedziałek 2026-03-23		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),	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), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.85 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 66.47 g; Węglowodny przyswajalne: 265.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.41 g; suma cukrów prostych: 51.17 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Sód: 3151.69 mg;		
poniedziałek 2026-03-23		
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 (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), 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), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.81 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz: 55.78 g; Węglowodny przyswajalne: 268.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.10 g; suma cukrów prostych: 41.42 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.83 g; Sód: 2429.02 mg;		
poniedziałek 2026-03-23		
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 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-75g 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: 2189.13 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-24		
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), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 50 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.07 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 66.58 g; Węglowodny przyswajalne: 274.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.48 g; suma cukrów prostych: 41.71 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; Sód: 2187.74 mg;		
wtorek 2026-03-24		
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), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, 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 , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.93 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 67.53 g; Węglowodny przyswajalne: 275.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.10 g; suma cukrów prostych: 45.95 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; Sód: 1810.95 mg;		
wtorek 2026-03-24		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 50 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2025.19 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 63.66 g; Węglowodny przyswajalne: 250.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.45 g; suma cukrów prostych: 40.14 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Sód: 2189.52 mg;		
wtorek 2026-03-24		
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), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), 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: Jabłko 150 g , 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-75g 1 szt , Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.03 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 71.81 g; Węglowodny przyswajalne: 290.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.02 g; suma cukrów prostych: 60.50 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Sód: 1871.55 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-25		
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), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2446.56 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 99.99 g; Węglowodny przyswajalne: 274.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.66 g; suma cukrów prostych: 54.31 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Sód: 2272.74 mg;		
środa 2026-03-25		
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), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (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), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.86 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 66.88 g; Węglowodny przyswajalne: 252.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.15 g; suma cukrów prostych: 54.55 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; Sód: 2071.08 mg;		
środa 2026-03-25		
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), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g (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 gazdy 40 g (SOJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.69 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodny przyswajalne: 252.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.61 g; suma cukrów prostych: 39.98 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; Sód: 3036.43 mg;		
środa 2026-03-25		
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), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 240g+sos 100ml 220 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (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), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.06 kcal; Białko ogółem: 146.24 g; Tłuszcz: 74.44 g; Węglowodny przyswajalne: 252.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.24 g; suma cukrów prostych: 54.55 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; Sód: 1964.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-25 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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą maną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki 150 g (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), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2650.50 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 110.43 g; Węglowodny przyswajalne: 276.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32 g; suma cukrów prostych: 46.89 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; Sód: 2879.41 mg;		
środa 2026-03-25 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), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą maną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka marchwi i ogórka kisz . 150 g (GOR), 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]: 2359.48 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 81.95 g; Węglowodny przyswajalne: 271.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.22 g; suma cukrów prostych: 61.06 g; Sól: 7.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Sód: 3147.57 mg;		
środa 2026-03-25 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), Ser żółty 40 g (BIA), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą maną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka marchwi i ogórka kisz . 150 g (GOR), 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 twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.58 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 69.29 g; Węglowodny przyswajalne: 241.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.05 g; suma cukrów prostych: 55.68 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; Sód: 2511.34 mg;		
środa 2026-03-25 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), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (BIA, MLE), Pomidor bez skórki 50 g ,	Zupa z kaszą maną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.36 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 59.81 g; Węglowodny przyswajalne: 251.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.69 g; suma cukrów prostych: 50.44 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; Sód: 2188.18 mg;		
środa 2026-03-25 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),	Zupa z kaszą maną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab 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 grycikowa . 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, SEL, GOR, DWU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.17 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 67.61 g; Węglowodny przyswajalne: 235.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.16 g; suma cukrów prostych: 46.72 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; Sód: 3289.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-26		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grzanka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25g, Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata lodowa 30g,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200g, Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Podwieczorek: Banan 150g,	Herbata bez cukru. 250g, Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.65 kcal; Białko ogółem: 111.12g; Tłuszcz: 68.36g; Węglowodny przyswajalne: 306.44g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.79g; suma cukrów prostych: 70.47g; Sól: 5.80g; Błonnik pokarmowy: 23.21g; Sód: 2293.53mg;		
czwartek 2026-03-26		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grzanka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka z liściem 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30g,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ryż brązowy 200g, Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120g (RYB), Surówka żydowska 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Podwieczorek: Kiwi 150g,	Herbata bez cukru. 250g, Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150g (MLE), Ogórek zielony 50g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.38 kcal; Białko ogółem: 99.03g; Tłuszcz: 68.22g; Węglowodny przyswajalne: 275.42g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.53g; suma cukrów prostych: 55.81g; Sól: 5.55g; Błonnik pokarmowy: 30.57g; Sód: 2213.43mg;		
czwartek 2026-03-26		
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 grzanka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt, Sałata lodowa 30g, Szyunka z liściem 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ryż brązowy 200g, Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Podwieczorek: Kiwi 150g,	Herbata bez cukru. 250g, Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Paprykarz 60g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Ogórek zielony 50g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.43 kcal; Białko ogółem: 104.85g; Tłuszcz: 54.79g; Węglowodny przyswajalne: 261.70g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.14g; suma cukrów prostych: 47.38g; Sól: 6.41g; Błonnik pokarmowy: 38.05g; Sód: 2552.54mg;		
czwartek 2026-03-26		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grzanka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szyunka z liściem 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30g,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200g, Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Podwieczorek: Banan 150g,	Herbata bez cukru. 250g, Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 60g (RYB, SEL), Marchewki mini-kolacja 50g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.92 kcal; Białko ogółem: 121.65g; Tłuszcz: 53.87g; Węglowodny przyswajalne: 294.23g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74g; suma cukrów prostych: 63.63g; Sól: 4.85g; Błonnik pokarmowy: 23.59g; Sód: 1906.42mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-27		
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), Jajo 1 szt (JAJ), 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), Twaróg 100 g (BIA), Roszponka 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.01 kcal; Białko ogółem: 139.79 g; Tłuszcz: 78.08 g; Węglowodny przyswajalne: 262.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.43 g; suma cukrów prostych: 58.00 g; Sól: 3.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Sód: 1437.10 mg;		
piątek 2026-03-27		
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 maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Jajo 1 szt (JAJ), 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), Twaróg 60 g (BIA), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2325.33 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 89.00 g; Węglowodny przyswajalne: 266.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.83 g; suma cukrów prostych: 57.12 g; Sól: 4.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Sód: 1798.98 mg;		
piątek 2026-03-27		
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 maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 60 g , Ser żółty 40 g (BIA), 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: Syr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2414.65 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 97.33 g; Węglowodny przyswajalne: 286.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.58 g; suma cukrów prostych: 66.83 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 19.04 g; Sód: 1978.36 mg;		
piątek 2026-03-27		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), 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 biała 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 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.92 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 78.92 g; Węglowodny przyswajalne: 247.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.96 g; suma cukrów prostych: 50.37 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Sód: 2476.07 mg;		
piątek 2026-03-27		
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 grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Jajo 1 szt (JAJ), 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), Twaróg 60 g (BIA), Roszponka 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.43 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 64.73 g; Węglowodny przyswajalne: 264.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.17 g; suma cukrów prostych: 55.84 g; Sól: 4.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Sód: 1785.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-27		
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 60 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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	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), Jajo 1 szt (JAJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.81 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 70.87 g; Węglowodny przyswajalne: 240.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.89 g; suma cukrów prostych: 38.17 g; Sól: 4.47 g; Błonnik pokarmowy: 20.97 g; Sód: 1789.09 mg;		
sobota 2026-03-28		
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), Jajo 1 szt (JAJ), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 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: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.12 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 65.77 g; Węglowodny przyswajalne: 273.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.04 g; suma cukrów prostych: 55.82 g; Sól: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Sód: 2056.86 mg;		
sobota 2026-03-28		
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), Jajo 1 szt (JAJ), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 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: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2056.62 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 70.09 g; Węglowodny przyswajalne: 258.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.67 g; suma cukrów prostych: 48.06 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Sód: 2069.36 mg;		
sobota 2026-03-28		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 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: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2087.02 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 63.88 g; Węglowodny przyswajalne: 277.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.02 g; suma cukrów prostych: 45.86 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; Sód: 2742.37 mg;		
sobota 2026-03-28		
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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 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: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.22 kcal; Białko ogółem: 133.44 g; Tłuszcz: 73.27 g; Węglowodny przyswajalne: 261.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.18 g; suma cukrów prostych: 51.06 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Sód: 2979.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</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>), Szynka Jana 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Ser żółty 40 g (<i>BIA</i>), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (<i>SEL</i>), Szpinak 150 g (<i>BIA, GLU, MLE, SEL, GOR</i>), 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 (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.46 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 74.50 g; Węglowodny przyswajalne: 251.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.19 g; suma cukrów prostych: 30.54 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; Sód: 2319.77 mg;		
niedziela 2026-03-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</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>), Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Parówki z szynki 1szt 50 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 120 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Szynka Jana 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.12 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 75.70 g; Węglowodny przyswajalne: 259.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.52 g; suma cukrów prostych: 41.11 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; Sód: 2474.99 mg;		
niedziela 2026-03-29		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (<i>BIA, 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>), Parówki z szynki 1szt 50 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Jajo 1 szt (<i>JAJ</i>), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (<i>SEL</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Szynka Jana 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.06 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 79.31 g; Węglowodny przyswajalne: 219.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; suma cukrów prostych: 37.24 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; Sód: 1995.40 mg;		
niedziela 2026-03-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</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>), Parówki z szynki 1szt 50 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<i>BIA, MLE</i>), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (<i>SEL</i>), Szpinak 150 g (<i>BIA, GLU, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szynka Jana 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE, GOR</i>), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.35 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 76.04 g; Węglowodny przyswajalne: 258.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.64 g; suma cukrów prostych: 42.87 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 21.97 g; Sód: 1996.21 mg;		
niedziela 2026-03-29		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA D11		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml (<i>BIA</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 150 g (<i>BIA</i>),	Rosół z makaronem . 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki (mix) 100 g , Margaryna miękka 1szt 1 szt , Kurczak gotowany 120g 1 Por , Szpinak 150 g (<i>BIA, GLU, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (<i>GLU</i>),	Herbata bez cukru. 250 g , Rosół z makaronem . 300 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.65 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 66.52 g; Węglowodny przyswajalne: 246.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.22 g; suma cukrów prostych: 37.54 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 17.37 g; Sód: 2243.98 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-30		
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 wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 90g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podwieczorek: Kiwi 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 koperkiem 60 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2049.64 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 61.90 g; Węglowodny przyswajalne: 273.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.60 g; suma cukrów prostych: 50.83 g; Sól: 4.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sód: 1930.07 mg;		
poniedziałek 2026-03-30		
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 wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 90g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.06 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 62.60 g; Węglowodny przyswajalne: 270.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.36 g; suma cukrów prostych: 53.17 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; Sód: 1950.52 mg;		
poniedziałek 2026-03-30		
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 wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 90g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kapusta czerwona gotowana 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 extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.61 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 62.07 g; Węglowodny przyswajalne: 273.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.40 g; suma cukrów prostych: 45.62 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; Sód: 1731.30 mg;		
poniedziałek 2026-03-30		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA 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 wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 90g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.29 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 66.05 g; Węglowodny przyswajalne: 271.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.78 g; suma cukrów prostych: 54.45 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; Sód: 2026.24 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-30		
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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Tuńczyk 60 g , Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 90g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: 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]: 2060.51 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 57.03 g; Węglowodny przyswajalne: 266.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.44 g; suma cukrów prostych: 43.60 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 2412.79 mg;		
poniedziałek 2026-03-30		
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 pszenny 50g maselko 1szt 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 szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podwieczerek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2496.84 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 107.50 g; Węglowodny przyswajalne: 262.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.14 g; suma cukrów prostych: 49.39 g; Sól: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Sód: 2437.48 mg;		
poniedziałek 2026-03-30		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek wiejski lekki 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), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Tuńczyk 60 g , Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 90g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podwieczerek: Kiwi 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]: 2219.03 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 75.98 g; Węglowodny przyswajalne: 265.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31 g; suma cukrów prostych: 46.01 g; Sól: 9.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; Sód: 3902.07 mg;		
poniedziałek 2026-03-30		
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), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 90g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2089.30 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 61.84 g; Węglowodny przyswajalne: 267.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.12 g; suma cukrów prostych: 55.03 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; Sód: 1961.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-30		
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 szpinakowa z ryżem . 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-75g 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2251.12 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 85.14 g; Węglowodny przyswajalne: 252.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.33 g; suma cukrów prostych: 37.82 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.07 g; Sód: 2190.84 mg;		
wtorek 2026-03-31		
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), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rzodkiew biała 50 g ,	Krupnik 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie zielonym 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), Pasta z ciecierzycy 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.74 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 56.74 g; Węglowodny przyswajalne: 275.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.45 g; suma cukrów prostych: 49.17 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Sód: 2131.07 mg;		
wtorek 2026-03-31		
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), 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 zielonym 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: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2094.82 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 59.80 g; Węglowodny przyswajalne: 275.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.58 g; suma cukrów prostych: 66.56 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Sód: 2514.82 mg;		
wtorek 2026-03-31		
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), Rzodkiew biała 50 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie zielonym 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), Pasta z ciecierzycy 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.60 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 51.07 g; Węglowodny przyswajalne: 284.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.57 g; suma cukrów prostych: 44.46 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; Sód: 2189.75 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-31		
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), Szyunka 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), Dyńia 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, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.62 kcal; Białko ogółem: 141.40 g; Tłuszcz: 62.04 g; Węglowodny przyswajalne: 275.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.06 g; suma cukrów prostych: 66.56 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Sód: 2437.82 mg;		
wtorek 2026-03-31		
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 maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rzodkiew biała 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: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg 100 g (BIA), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.79 kcal; Białko ogółem: 139.17 g; Tłuszcz: 70.70 g; Węglowodny przyswajalne: 259.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.50 g; suma cukrów prostych: 42.42 g; Sól: 6.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; Sód: 2433.20 mg;		
wtorek 2026-03-31		
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 maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Rzodkiew biała 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), Dyńia 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 ciecierzycy 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.38 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 59.99 g; Węglowodny przyswajalne: 292.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.97 g; suma cukrów prostych: 65.01 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Sód: 2018.37 mg;		
wtorek 2026-03-31		
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 maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rzodkiew biała 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 twarogu ze szczypiorkiem 60 g (BIA, MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2166.10 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 72.18 g; Węglowodny przyswajalne: 247.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.88 g; suma cukrów prostych: 49.33 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; Sód: 2200.18 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-01		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), 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 wiejski lekki 1 szt (MLE), Dżem 50 g, Sałata lodowa 30 g,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Ser biały kruszony 100 g (BIA), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Syr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.72 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 52.78 g; Węglowodny przyswajalne: 304.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.75 g; suma cukrów prostych: 69.85 g; Sól: 4.90 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; Sód: 1925.22 mg;		
środa 2026-04-01		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA D11		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (BIA, GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 240 g (RYB, SEL, GOR), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml (GLU, SEL), Bułka długa 100g, masło ekstra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.92 kcal; Białko ogółem: 140.88 g; Tłuszcz: 75.51 g; Węglowodny przyswajalne: 303.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.57 g; suma cukrów prostych: 50.21 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; Sód: 2631.18 mg;		

Dietetyk

.....