





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-03-04</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica gazdy 40 g ( <b>SOJ</b> ), Mix sałat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2466.06 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 99.99 g; Węglowodny przyswajalne: 278.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.69 g; suma cukrów prostych: 55.36 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Sód: 1026.88 mg;		
<b>środa 2026-03-04</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica gazdy 40 g ( <b>SOJ</b> ), Mix sałat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 863.72 mg;		
<b>środa 2026-03-04</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i cebuli . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica gazdy 40 g ( <b>SOJ</b> ), Mix sałat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2193.19 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodny przyswajalne: 257.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.64 g; suma cukrów prostych: 41.03 g; Sól: 7.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; Sód: 1463.07 mg;		
<b>środa 2026-03-04</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 240g+sos 100ml 220 g ( <b>GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica gazdy 40 g ( <b>SOJ</b> ), Mix sałat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 969.92 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlet schabowy 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Mix салат 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 1023.27 mg;		
<b>środa 2026-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałatka marchwi i ogórka kisz . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Papryka mix 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 1183.57 mg;		
<b>środa 2026-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Sałatka marchwi i ogórka kisz . 150 g ( <b>GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Papryka mix 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2378.13 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 87.39 g; Węglowodny przyswajalne: 260.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.13 g; suma cukrów prostych: 57.86 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; Sód: 961.98 mg;		
<b>środa 2026-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skórki 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Mix салат 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2189.40 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 64.65 g; Węglowodny przyswajalne: 256.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.05 g; suma cukrów prostych: 55.26 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; Sód: 837.50 mg;		
<b>środa 2026-03-04</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 150 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 1329.85 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2135.78 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 65.50 g; Węglowodny przyswajalne: 275.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.77 g; suma cukrów prostych: 55.81 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Sód: 707.83 mg;		
<b>czwartek 2026-03-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Sałata lodowa 30 g , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Paprykarz 60 g ( <b>BIA, GLU, SEL, RYB, GOR</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1996.48 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 50.98 g; Węglowodny przyswajalne: 264.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.26 g; suma cukrów prostych: 46.06 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.36 g; Sód: 1057.94 mg;		
<b>czwartek 2026-03-05</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2148.97 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 50.07 g; Węglowodny przyswajalne: 296.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.86 g; suma cukrów prostych: 62.31 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; Sód: 583.82 mg;		
<b>czwartek 2026-03-05</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt ( <b>SEL</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa z zacierką 300 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, ZIA, ŁUB</b> ), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopočka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2157.73 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodny przyswajalne: 242.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.05 g; suma cukrów prostych: 45.93 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 22.03 g; Sód: 1251.06 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Dzem 60 g , Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Kapusta biała gotowana . 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2084.03 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 57.78 g; Węglowodny przyswajalne: 285.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.23 g; suma cukrów prostych: 76.21 g; Sól: 3.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; Sód: 553.90 mg;		
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Dzem 60 g , Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2066.33 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 60.69 g; Węglowodny przyswajalne: 277.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.62 g; suma cukrów prostych: 72.92 g; Sól: 3.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Sód: 523.88 mg;		
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Kapusta biała gotowana . 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 60 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2101.42 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 63.80 g; Węglowodny przyswajalne: 259.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.61 g; suma cukrów prostych: 45.55 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; Sód: 511.59 mg;		
<b>piątek 2026-03-06</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Kasza manna na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g ( <b>RYB</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 150 g , Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Roszponka 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 613.10 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-03-07</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 753.36 mg;		
<b>sobota 2026-03-07</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 805.86 mg;		
<b>sobota 2026-03-07</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g, margaryna miękka1szt. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 624.87 mg;		
<b>sobota 2026-03-07</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połudwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2298.72 kcal; Białko ogółem: 132.84 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodny przyswajalne: 259.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.88 g; suma cukrów prostych: 48.06 g; Sól: 8.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Sód: 792.96 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-03-07</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2219.12 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 72.80 g; Węglowodny przyswajalne: 287.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.85 g; suma cukrów prostych: 57.76 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; Sód: 678.96 mg;		
<b>sobota 2026-03-07</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2092.28 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 57.05 g; Węglowodny przyswajalne: 253.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.95 g; suma cukrów prostych: 40.46 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; Sód: 1018.35 mg;		
<b>sobota 2026-03-07</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2180.03 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 87.17 g; Węglowodny przyswajalne: 245.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32 g; suma cukrów prostych: 45.82 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; Sód: 968.78 mg;		
<b>sobota 2026-03-07</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopočka 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami +sos pomidorowy 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2029.52 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 60.67 g; Węglowodny przyswajalne: 260.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.57 g; suma cukrów prostych: 49.92 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; Sód: 1053.81 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grhamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt ( <b>SEL</b> ), Szpinak 150 g ( <b>BIA, GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 1063.57 mg;		
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grhamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Kotlecik drobiowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2402.19 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 103.06 g; Węglowodny przyswajalne: 263.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.92 g; suma cukrów prostych: 45.68 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; Sód: 1626.67 mg;		
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grhamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt ( <b>SEL</b> ), Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2005.53 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 76.12 g; Węglowodny przyswajalne: 220.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.36 g; suma cukrów prostych: 38.68 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; Sód: 1216.08 mg;		
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 ml ( <b>BIA</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grhamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Parówki z szynki 1szt 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt ( <b>SEL</b> ), Szpinak 150 g ( <b>BIA, GLU, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 658.41 mg;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wieśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Mix sałat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2217.22 kcal; Białko ogółem: 123.17 g; Tłuszcz: 66.39 g; Węglowodny przyswajalne: 269.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.88 g; suma cukrów prostych: 54.41 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Sód: 702.93 mg;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Pomidor 50 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Mix sałat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2049.44 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 57.36 g; Węglowodny przyswajalne: 264.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.54 g; suma cukrów prostych: 43.56 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; Sód: 1069.08 mg;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt ( <b>SEL</b> ), Kapusta czerwona gotowana 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Mix sałat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2485.76 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 107.84 g; Węglowodny przyswajalne: 260.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.24 g; suma cukrów prostych: 49.35 g; Sól: 7.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Sód: 613.77 mg;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Tuńczyk 60 g , Pomidor 50 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek kiszony 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2112.48 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 70.71 g; Węglowodny przyswajalne: 258.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.32 g; suma cukrów prostych: 38.29 g; Sól: 9.91 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Sód: 1391.47 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany w sosie pomidorowym 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mix салат 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2078.22 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węglowodny przyswajalne: 264.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.22 g; suma cukrów prostych: 54.99 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.96 g; Sód: 598.73 mg;		
<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Makaron na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ),	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane (2szt) 1 szt ( <b>SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2240.04 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 85.48 g; Węglowodny przyswajalne: 250.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.44 g; suma cukrów prostych: 37.77 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; Sód: 948.13 mg;		
<b>wtorek 2026-03-10</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rzodkiew biała 50 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 751.07 mg;		
<b>wtorek 2026-03-10</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyńka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 722.82 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Rzodkiew biała 50 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 482.25 mg;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 240g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 799.62 mg;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Rzodkiew biała 50 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 820.42 mg;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Rzodkiew biała 50 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka mix 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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: 718.37 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 50 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Papryka mix 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2008.50 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 47.96 g; Węglowodny przyswajalne: 259.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.07 g; suma cukrów prostych: 46.33 g; Sól: 4.66 g; Błonnik pokarmowy: 37.51 g; Sód: 552.15 mg;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor bez skórki 50 g ,	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2104.62 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 53.40 g; Węglowodny przyswajalne: 271.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.18 g; suma cukrów prostych: 65.72 g; Sól: 4.42 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Sód: 836.42 mg;		
<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Krupnik 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 150 g , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka drobiowa z fileta 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, DWU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2001.73 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 60.88 g; Węglowodny przyswajalne: 228.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.01 g; suma cukrów prostych: 45.77 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Sód: 496.00 mg;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2216.13 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 64.86 g; Węglowodny przyswajalne: 304.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.28 g; suma cukrów prostych: 56.98 g; Sól: 3.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Sód: 605.84 mg;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szyunka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2183.58 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 66.13 g; Węglowodny przyswajalne: 284.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.41 g; suma cukrów prostych: 50.35 g; Sól: 3.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g; Sód: 598.74 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2317.50 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 63.10 g; Węglowodny przyswajalne: 319.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.16 g; suma cukrów prostych: 61.80 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; Sód: 847.96 mg;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA KOD-9</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 130, margaryna miękka 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2414.28 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 72.73 g; Węglowodny przyswajalne: 307.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.01 g; suma cukrów prostych: 57.10 g; Sól: 4.50 g; Błonnik pokarmowy: 22.20 g; Sód: 667.89 mg;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 1szt 25 g , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 8szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2295.11 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 98.03 g; Węglowodny przyswajalne: 276.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.03 g; suma cukrów prostych: 47.44 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 20.61 g; Sód: 494.07 mg;		
<b>środa 2026-03-11</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2552.10 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 86.89 g; Węglowodny przyswajalne: 320.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.15 g; suma cukrów prostych: 53.76 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; Sód: 710.21 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-03-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 50 g, Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g, Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g, Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt, Ogórek zielony 50 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2425.60 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 83.20 g; Węglowodny przyswajalne: 296.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.21 g; suma cukrów prostych: 64.97 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Sód: 776.56 mg;		
<b>środa 2026-03-11</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Dżem 50 g, Sałata lodowa 30 g,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g, Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Marchewki mini-kolacja 50 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2254.68 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 58.03 g; Węglowodny przyswajalne: 306.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.88 g; suma cukrów prostych: 71.64 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; Sód: 556.34 mg;		
<b>środa 2026-03-11</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA KOD-12</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g, Ryba miruna z (parowana) koperkiem 240 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g,	Herbata bez cukru. 250 g, Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2561.27 kcal; Białko ogółem: 142.10 g; Tłuszcz: 80.68 g; Węglowodny przyswajalne: 305.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.93 g; suma cukrów prostych: 51.93 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; Sód: 685.25 mg;		
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA KOD-1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Rukola 20 g,	Żurek na maślanec 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g, Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Marchew z wody 150 g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g,	Herbata bez cukru. 250 g, Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU</b> ), Pomidor 50 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2241.60 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 81.67 g; Węglowodny przyswajalne: 257.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.38 g; suma cukrów prostych: 52.14 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; Sód: 877.26 mg;		
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA KOD-2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g,	Żurek na maślanec 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g, Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <b>SEL</b> ), Marchew z wody 150 g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g,	Herbata bez cukru. 250 g, Bułka dł. 130g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU</b> ), Pomidor 50 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2337.10 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 80.02 g; Węglowodny przyswajalne: 281.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.78 g; suma cukrów prostych: 58.77 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sód: 874.46 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW KOD-6</b>		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Ser żółty 40 g ( <i>BIA</i> ), Rukola 20 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ryż brązowy 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <i>SEL</i> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU</i> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2307.57 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 82.91 g; Węglowodny przyswajalne: 265.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.30 g; suma cukrów prostych: 46.82 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; Sód: 699.72 mg;		
<b>czwartek 2026-03-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA KOD-9</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Polędwica gazdy 100 g ( <i>SOJ</i> ), Szpinak Baby 20 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ryż paraboliczny 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <i>SEL</i> ), Marchew z wody 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g , Kefir 150 g ( <i>BIA, MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl.130g masło ekstra 15g 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Kielbasa szynkowa Jana 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU</i> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2466.80 kcal; Białko ogółem: 128.86 g; Tłuszcz: 84.92 g; Węglowodny przyswajalne: 284.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.66 g; suma cukrów prostych: 59.69 g; Sól: 9.45 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Sód: 931.46 mg;		
<b>czwartek 2026-03-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Chleb pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Polędwica gazdy 40 g ( <i>SOJ</i> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt , Rukola 20 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por ( <i>SEL</i> ), Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2544.00 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 95.47 g; Węglowodny przyswajalne: 293.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.79 g; suma cukrów prostych: 58.42 g; Sól: 9.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; Sód: 794.46 mg;		
<b>czwartek 2026-03-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <i>BIA, GLU</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Polędwica gazdy 40 g ( <i>SOJ</i> ), Jajo 1 szt ( <i>JAJ</i> ), Rukola 20 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Marchew z wody 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <i>BIA, MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU</i> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2079.44 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 61.57 g; Węglowodny przyswajalne: 280.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.42 g; suma cukrów prostych: 53.29 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; Sód: 765.51 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica gazdy 40 g ( <b>SOJ</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Rukola 20 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt ( <b>SEL</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg 100 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2281.87 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 87.40 g; Węglowodny przyswajalne: 251.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.48 g; suma cukrów prostych: 51.09 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.91 g; Sód: 691.82 mg;		
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica gazdy 40 g ( <b>SOJ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Rukola 20 g ,	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ryż paraboliczny 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt ( <b>SEL</b> ), Marchew z wody 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, DWU</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2256.69 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 79.35 g; Węglowodny przyswajalne: 265.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.22 g; suma cukrów prostych: 55.95 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.36 g; Sód: 857.97 mg;		
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA KOD-12</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 ml ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo 1 szt ( <b>JAJ</b> ),	Żurek na maślanie 400 ml ( <b>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 1 Por , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł.130g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2243.50 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodny przyswajalne: 245.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.43 g; suma cukrów prostych: 46.84 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Sód: 633.14 mg;		

Dietetyk

.....