

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-13		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g , Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1975.35 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 64.56 g; Węglowodny przyswajalne: 255.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49 g; suma cukrów prostych: 56.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g; Sód: 2067.18 mg;		
poniedziałek 2026-04-13		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 50 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g 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 , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1971.47 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 59.56 g; Węglowodny przyswajalne: 268.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.35 g; suma cukrów prostych: 44.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Sód: 2613.71 mg;		
poniedziałek 2026-04-13		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g , Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 2szt 100 g (JAJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.05 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 69.67 g; Węglowodny przyswajalne: 256.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.46 g; suma cukrów prostych: 56.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g; Sód: 2674.83 mg;		
poniedziałek 2026-04-13		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Tuńczyk 60 g , Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2161.07 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 70.25 g; Węglowodny przyswajalne: 255.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.23 g; suma cukrów prostych: 38.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; Sód: 2248.03 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (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 natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt (JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2381.25 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 109.03 g; Węglowodny przyswajalne: 246.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.11 g; suma cukrów prostych: 44.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g; Sód: 2340.52 mg;		
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Tuńczyk 60 g , Pomidor 50 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 g (GLU, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), 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), Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek kiszony 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.05 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 54.99 g; Węglowodny przyswajalne: 273.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 44.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; Sód: 3326.46 mg;		
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2056.35 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 65.29 g; Węglowodny przyswajalne: 261.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.12 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; Sód: 2392.73 mg;		
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE),	Zupa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 1 Por (SEL), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.08 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 66.38 g; Węglowodny przyswajalne: 258.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.17 g; suma cukrów prostych: 47.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.90 g; Sód: 1991.19 mg;		
wtorek 2026-04-14 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Papryka mix 50 g (GOR),	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.01 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 62.05 g; Węglowodny przyswajalne: 274.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.65 g; suma cukrów prostych: 50.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; Sód: 2294.87 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-14		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 50 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.36 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 55.02 g; Węglowodny przyswajalne: 278.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.16 g; suma cukrów prostych: 51.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g; Sód: 1966.72 mg;		
wtorek 2026-04-14		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Papryka mix 50 g (GOR),	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 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: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.08 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 62.65 g; Węglowodny przyswajalne: 276.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.19 g; suma cukrów prostych: 48.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Sód: 2369.07 mg;		
wtorek 2026-04-14		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 100 g (SOJ), Pomidor 50 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g , Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 100 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2234.06 kcal; Białko ogółem: 130.08 g; Tłuszcz: 59.92 g; Węglowodny przyswajalne: 280.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.04 g; suma cukrów prostych: 52.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g; Sód: 3601.32 mg;		
wtorek 2026-04-14		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 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: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2414.64 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 82.54 g; Węglowodny przyswajalne: 298.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.41 g; suma cukrów prostych: 59.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; Sód: 3557.71 mg;		
wtorek 2026-04-14		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 50 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.35 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węglowodny przyswajalne: 294.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.25 g; suma cukrów prostych: 50.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sód: 2757.32 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-14		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<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>), Humus 80g 1 szt (<i>GLU, GOR, SEZ, SOJ</i>), Pomidor 50 g ,	Żurek na maślanie 400 g (<i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż brązowy 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 150 g (<i>SEL</i>), Podwieczorek: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Twaróg chudy 100 g (<i>BIA, MLE</i>), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.10 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 61.51 g; Węglowodny przyswajalne: 260.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.51 g; suma cukrów prostych: 49.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; Sód: 2638.75 mg;		
wtorek 2026-04-14		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<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>), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica gazdy 40 g (<i>SOJ</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<i>BIA, MLE</i>), Pomidor 50 g ,	Żurek na maślanie 400 g (<i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż paraboliczny 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g ,	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, MLE, DWU, GOR</i>), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.96 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 53.97 g; Węglowodny przyswajalne: 276.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.71 g; suma cukrów prostych: 45.39 g; Błonnik pokarmowy: 17.28 g; Sód: 2427.28 mg;		
wtorek 2026-04-14		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>),	Żurek na maślanie 400 g (<i>GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (<i>GLU, MLE, DWU, GOR</i>), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.09 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 58.14 g; Węglowodny przyswajalne: 239.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.17 g; suma cukrów prostych: 46.54 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; Sód: 2388.72 mg;		
środa 2026-04-15		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g (<i>BIA, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<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>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<i>BIA, MLE</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rzodkiew biała 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.18 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 50.00 g; Węglowodny przyswajalne: 253.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.59 g; suma cukrów prostych: 51.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Sód: 1856.23 mg;		
środa 2026-04-15		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g (<i>BIA, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<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>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<i>BIA, MLE</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 15g, 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2037.96 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 52.29 g; Węglowodny przyswajalne: 244.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.52 g; suma cukrów prostych: 48.36 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; Sód: 1789.03 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-15		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (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 natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 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: Jabłko 150 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.96 kcal; Białko ogółem: 141.11 g; Tłuszcz: 47.44 g; Węglowodny przyswajalne: 261.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.52 g; suma cukrów prostych: 49.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; Sód: 2111.98 mg;		
środa 2026-04-15		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄLKOWA D07		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (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 natką pietruszki 150 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 240g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mix салат 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.12 kcal; Białko ogółem: 178.04 g; Tłuszcz: 54.53 g; Węglowodny przyswajalne: 246.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.00 g; suma cukrów prostych: 48.37 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Sód: 1885.12 mg;		
środa 2026-04-15		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 30 g (BIA), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba pieczona panierowana 120 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 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 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rzodkiew biała 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2397.02 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 80.01 g; Węglowodny przyswajalne: 293.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.40 g; suma cukrów prostych: 44.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; Sód: 2796.14 mg;		
środa 2026-04-15		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlet schabowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rzodkiew biała 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2433.73 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 111.80 g; Węglowodny przyswajalne: 250.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.69 g; suma cukrów prostych: 38.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sód: 2842.94 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-15		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 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 , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rzodkiew biała 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2365.93 kcal; Białko ogółem: 130.67 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodny przyswajalne: 265.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.51 g; suma cukrów prostych: 57.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; Sód: 3481.24 mg;		
środa 2026-04-15		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.72 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 53.98 g; Węglowodny przyswajalne: 255.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.19 g; suma cukrów prostych: 58.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.31 g; Sód: 2177.44 mg;		
środa 2026-04-15		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 100 g (JAJ),	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.72 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 52.48 g; Węglowodny przyswajalne: 265.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.16 g; suma cukrów prostych: 35.30 g; Błonnik pokarmowy: 23.11 g; Sód: 2256.40 mg;		
czwartek 2026-04-16		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.62 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 74.99 g; Węglowodny przyswajalne: 272.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.61 g; suma cukrów prostych: 46.84 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; Sód: 1834.24 mg;		
czwartek 2026-04-16		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2074.26 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 70.89 g; Węglowodny przyswajalne: 255.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.33 g; suma cukrów prostych: 44.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Sód: 1795.79 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-16		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , 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), Pasta z ciecierzycy 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.07 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 73.29 g; Węglowodny przyswajalne: 283.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.94 g; suma cukrów prostych: 49.20 g; Błonnik pokarmowy: 39.98 g; Sód: 2139.74 mg;		
czwartek 2026-04-16		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Udzik pieczony z kurczaka 2 szt (SEL), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.86 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 97.61 g; Węglowodny przyswajalne: 255.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.08 g; suma cukrów prostych: 44.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Sód: 1931.79 mg;		
czwartek 2026-04-16		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.40 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 69.58 g; Węglowodny przyswajalne: 249.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.86 g; suma cukrów prostych: 34.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Sód: 2346.14 mg;		
czwartek 2026-04-16		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2477.41 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 76.77 g; Węglowodny przyswajalne: 285.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.21 g; suma cukrów prostych: 50.56 g; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; Sód: 2629.79 mg;		
czwartek 2026-04-16		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.35 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 85.05 g; Węglowodny przyswajalne: 228.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.53 g; suma cukrów prostych: 33.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Sód: 2757.34 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-16 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytny 50g, masło 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Poledwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Poledwica drobiowa 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2049.10 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 63.76 g; Węglowodny przyswajalne: 253.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.35 g; suma cukrów prostych: 38.75 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; Sód: 2873.44 mg;		
czwartek 2026-04-16 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami . 350 g (SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Mięso wieprzowe z szynki 150 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1994.43 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 57.59 g; Węglowodny przyswajalne: 240.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.84 g; suma cukrów prostych: 45.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.58 g; Sód: 1444.99 mg;		
piątek 2026-04-17 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza manna na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytny 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Ogórek kiszony . 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytny 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.18 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 55.28 g; Węglowodny przyswajalne: 271.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.02 g; suma cukrów prostych: 55.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; Sód: 1640.42 mg;		
piątek 2026-04-17 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza manna na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytny 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 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: Melon 150 g , Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Cukinia plastry-gotowana 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1964.37 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 54.71 g; Węglowodny przyswajalne: 251.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.09 g; suma cukrów prostych: 52.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; Sód: 1760.70 mg;		
piątek 2026-04-17 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytny 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.85 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 56.12 g; Węglowodny przyswajalne: 280.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.78 g; suma cukrów prostych: 57.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; Sód: 2316.67 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-17		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Kasza manna na mleku . 350 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<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>), Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (<i>RYB</i>), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Kefir 150 g (<i>BIA, MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Jajo gotowane 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Cukinia plastry-gotowana 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2125.66 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 60.78 g; Węglowodny przyswajalne: 237.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.62 g; suma cukrów prostych: 47.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g; Sód: 2085.53 mg;		
piątek 2026-04-17		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno 50g maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Dżem 50 g , Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>),	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (<i>RYB</i>), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (<i>BIA, MLE</i>), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1998.51 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 40.79 g; Węglowodny przyswajalne: 275.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.65 g; suma cukrów prostych: 63.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; Sód: 2088.90 mg;		
piątek 2026-04-17		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza manna na mleku . 350 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno 50g maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (<i>SOJ, GOR, SEZ</i>), Jajo gotowane 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 10szt 210 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ</i>), Kapusta czerwona gotowana 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (<i>MLE</i>),	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 ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.19 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 92.00 g; Węglowodny przyswajalne: 263.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.50 g; suma cukrów prostych: 48.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Sód: 3113.83 mg;		
piątek 2026-04-17		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno 50g maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Ser żółty 50 g (<i>BIA</i>), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>),	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (<i>RYB</i>), Kapusta czerwona gotowana 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Jajo gotowane 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.95 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 68.96 g; Węglowodny przyswajalne: 244.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.55 g; suma cukrów prostych: 52.45 g; Błonnik pokarmowy: 35.60 g; Sód: 2352.67 mg;		
piątek 2026-04-17		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza manna na mleku . 350 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno 50g maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Dżem 50 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (<i>RYB</i>), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Melon 150 g , Kefir 150 g (<i>BIA, MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Jajo gotowane 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Cukinia plastry-gotowana 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1981.57 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 51.35 g; Węglowodny przyswajalne: 264.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.54 g; suma cukrów prostych: 73.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; Sód: 1382.20 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-18 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2452.93 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 91.86 g; Węglowodny przyswajalne: 289.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.80 g; suma cukrów prostych: 49.59 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; Sód: 2952.89 mg;		
sobota 2026-04-18 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.08 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 64.41 g; Węglowodny przyswajalne: 281.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.00 g; suma cukrów prostych: 34.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Sód: 3114.96 mg;		
sobota 2026-04-18 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2371.40 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 87.89 g; Węglowodny przyswajalne: 288.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.30 g; suma cukrów prostych: 56.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Sód: 2921.03 mg;		
sobota 2026-04-18 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 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, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.68 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 57.22 g; Węglowodny przyswajalne: 270.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.61 g; suma cukrów prostych: 44.17 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; Sód: 2971.81 mg;		
sobota 2026-04-18 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Płatki jęczmienne na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE),	Zupa ziemniaczana . 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 200 g , Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2106.65 kcal; Białko ogółem: 143.38 g; Tłuszcz: 53.09 g; Węglowodny przyswajalne: 259.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.62 g; suma cukrów prostych: 47.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Sód: 3216.86 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-19		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1971.84 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 52.91 g; Węglowodny przyswajalne: 257.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.14 g; suma cukrów prostych: 49.86 g; Błonnik pokarmowy: 23.89 g; Sód: 2179.69 mg;		
niedziela 2026-04-19		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (BIA, GLU, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1968.49 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 51.55 g; Węglowodny przyswajalne: 262.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.81 g; suma cukrów prostych: 46.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.00 g; Sód: 1548.42 mg;		
niedziela 2026-04-19		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.63 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 57.32 g; Węglowodny przyswajalne: 267.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.78 g; suma cukrów prostych: 46.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Sód: 2458.24 mg;		
niedziela 2026-04-19		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 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 , Podwieczerek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka drobiowa gotowana (D) 100 g (SOJ, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.74 kcal; Białko ogółem: 155.17 g; Tłuszcz: 52.89 g; Węglowodny przyswajalne: 264.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 47.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sód: 2244.77 mg;		
niedziela 2026-04-19		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 30 g (BIA), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Ogórek kiszony 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.09 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 72.18 g; Węglowodny przyswajalne: 285.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.42 g; suma cukrów prostych: 47.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Sód: 2992.19 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-19 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2072.35 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 61.77 g; Węglowodny przyswajalne: 235.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.51 g; suma cukrów prostych: 40.09 g; Błonnik pokarmowy: 20.42 g; Sód: 1985.35 mg;		
niedziela 2026-04-19 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2368.88 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 84.67 g; Węglowodny przyswajalne: 276.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.41 g; suma cukrów prostych: 50.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Sód: 2981.24 mg;		
niedziela 2026-04-19 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak 150 g (BIA, GLU, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.49 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 52.15 g; Węglowodny przyswajalne: 262.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.31 g; suma cukrów prostych: 46.89 g; Błonnik pokarmowy: 22.00 g; Sód: 1975.42 mg;		
niedziela 2026-04-19 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 60 g (BIA, MLE),	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Szpinak 150 g (BIA, GLU, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.68 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 54.71 g; Węglowodny przyswajalne: 283.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.80 g; suma cukrów prostych: 39.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; Sód: 2142.53 mg;		
poniedziałek 2026-04-20 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.19 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 68.23 g; Węglowodny przyswajalne: 275.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.83 g; suma cukrów prostych: 46.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Sód: 1803.94 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-20		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.14 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 69.11 g; Węglowodny przyswajalne: 297.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.52 g; suma cukrów prostych: 62.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; Sód: 1770.07 mg;		
poniedziałek 2026-04-20		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.84 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 63.18 g; Węglowodny przyswajalne: 280.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.22 g; suma cukrów prostych: 43.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; Sód: 2050.94 mg;		
poniedziałek 2026-04-20		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka drobiowa gotowana (D) 100 g (SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2443.24 kcal; Białko ogółem: 128.91 g; Tłuszcz: 70.69 g; Węglowodny przyswajalne: 299.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.68 g; suma cukrów prostych: 62.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; Sód: 2627.67 mg;		
poniedziałek 2026-04-20		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Ryba pieczona panierowana 120 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Ogórek kiszony 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2463.34 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 77.01 g; Węglowodny przyswajalne: 322.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.74 g; suma cukrów prostych: 41.94 g; Błonnik pokarmowy: 39.89 g; Sód: 3558.47 mg;		
poniedziałek 2026-04-20		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 1 g (JAJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.80 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 97.59 g; Węglowodny przyswajalne: 282.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.53 g; suma cukrów prostych: 36.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; Sód: 2245.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-20 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<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>), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<i>BIA, MLE</i>), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (<i>GLU, MLE, DWU, GOR</i>), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Jajo gotowane 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.39 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 57.79 g; Węglowodny przyswajalne: 283.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.67 g; suma cukrów prostych: 43.72 g; Błonnik pokarmowy: 33.39 g; Sód: 2131.30 mg;		
poniedziałek 2026-04-20 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<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>), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<i>BIA, MLE</i>), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (<i>GLU, MLE, DWU, GOR</i>), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra15g, 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Jajo gotowane 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.69 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 63.72 g; Węglowodny przyswajalne: 299.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.97 g; suma cukrów prostych: 62.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Sód: 1850.43 mg;		
poniedziałek 2026-04-20 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka dł 100g masło ekstra 15g 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Jajo gotowane 1szt 2 g (<i>JAJ</i>),	Zupa ziemniaczana . 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki (mix) 100 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 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]: 2048.90 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 56.18 g; Węglowodny przyswajalne: 275.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.23 g; suma cukrów prostych: 37.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; Sód: 2601.59 mg;		
wtorek 2026-04-21 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<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 40 g (<i>SOJ</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (<i>GLU, SEL</i>), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g (<i>BIA, MLE</i>), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (<i>SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Jajo gotowane 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.63 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 47.56 g; Węglowodny przyswajalne: 305.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g; suma cukrów prostych: 50.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sód: 1808.91 mg;		
wtorek 2026-04-21 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<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 40 g (<i>SOJ</i>), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (<i>GLU, SEL</i>), Makaron pszenny z oliwą 200 g (<i>GLU</i>), Ser biały kruszony 100 g (<i>BIA, MLE</i>), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (<i>SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra15g, 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2029.68 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 45.97 g; Węglowodny przyswajalne: 294.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; suma cukrów prostych: 48.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.01 g; Sód: 2087.11 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-21		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<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 40 g (<i>SOJ</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (<i>GLU, SEL</i>), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g (<i>BIA, MLE</i>), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (<i>SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (<i>BIA, MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Jajo gotowane 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.95 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 51.65 g; Węglowodny przyswajalne: 308.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.33 g; suma cukrów prostych: 41.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; Sód: 2209.61 mg;		
wtorek 2026-04-21		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<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>), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Polędwica gazdy 40 g (<i>SOJ</i>), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (<i>GLU, SEL</i>), Makaron pszenny z oliwą 200 g (<i>GLU</i>), Ser biały kruszony 100 g (<i>BIA, MLE</i>), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (<i>SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (<i>MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Jajo gotowane 2 szt 100 g (<i>JAJ</i>), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.38 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 57.05 g; Węglowodny przyswajalne: 293.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 51.15 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g; Sód: 1885.66 mg;		
wtorek 2026-04-21		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Dżem 1szt 25 g , Ser żółty 40 g (<i>BIA</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (<i>GLU, SEL</i>), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 10szt 210 g (<i>BIA, GLU, JAJ, SOJ</i>), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (<i>SEL</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Galaretki 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Pastella z awokado 1 szt (<i>GLU, RYB, SOJ, MLE</i>), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.52 kcal; Białko ogółem: 71.53 g; Tłuszcz: 87.96 g; Węglowodny przyswajalne: 289.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.24 g; suma cukrów prostych: 44.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; Sód: 1954.14 mg;		
wtorek 2026-04-21		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<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 sopocka 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i>), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (<i>SOJ, GOR, SEZ</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.63 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 47.48 g; Węglowodny przyswajalne: 288.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.82 g; suma cukrów prostych: 49.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; Sód: 2731.65 mg;		
wtorek 2026-04-21		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Ser żółty 30 g (<i>BIA</i>), Pomidor 50 g , Polędwica gazdy 40 g (<i>SOJ</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (<i>GLU, SEL</i>), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g (<i>BIA, MLE</i>), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (<i>SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (<i>BIA, MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.05 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 71.75 g; Węglowodny przyswajalne: 284.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.39 g; suma cukrów prostych: 45.13 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Sód: 2998.21 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-21		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (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), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 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), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.43 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 51.36 g; Węglowodny przyswajalne: 288.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.98 g; suma cukrów prostych: 45.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; Sód: 2271.41 mg;		
wtorek 2026-04-21		
Dieta: ZABRZE DIETA PĄPKOWATA D11		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (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 g (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 , Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Bułka długa 100g, masło ekstra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Filet drobiowy gotowany 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.16 kcal; Białko ogółem: 139.62 g; Tłuszcz: 58.15 g; Węglowodny przyswajalne: 310.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.26 g; suma cukrów prostych: 48.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; Sód: 1685.02 mg;		

Dietetyk

.....