

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-02		
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), Ser żółty 40 g (BIA), Rukola 30 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Marchew z wody 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 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), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.90 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodny przyswajalne: 257.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.19 g; suma cukrów prostych: 50.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; Sód: 2170.92 mg;		
czwartek 2026-04-02		
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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rukola 30 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Marchew z wody 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 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), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.70 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 71.81 g; Węglowodny przyswajalne: 266.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.77 g; suma cukrów prostych: 55.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sód: 1926.97 mg;		
czwartek 2026-04-02		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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), Rukola 30 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g , Kefir 150 g (BIA, MLE),	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), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2374.42 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 86.00 g; Węglowodny przyswajalne: 270.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.10 g; suma cukrów prostych: 54.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.45 g; Sód: 2508.52 mg;		
czwartek 2026-04-02		
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 gazdy 100 g (SOJ), Rukola 30 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Marchew z wody 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: 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), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.40 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 76.11 g; Węglowodny przyswajalne: 253.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.58 g; suma cukrów prostych: 42.28 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g; Sód: 3558.57 mg;		
czwartek 2026-04-02		
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), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Rukola 20 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2462.25 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 92.32 g; Węglowodny przyswajalne: 283.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.57 g; suma cukrów prostych: 59.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; Sód: 3673.66 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-02 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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Jajo gotowne 1szt 50 g (JAJ), Rukola 30 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), Marchew z wody 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.75 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 58.44 g; Węglowodny przyswajalne: 280.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.24 g; suma cukrów prostych: 51.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sód: 2299.17 mg;		
czwartek 2026-04-02 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Rukola 30 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2272.12 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 82.41 g; Węglowodny przyswajalne: 249.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.93 g; suma cukrów prostych: 52.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; Sód: 2674.50 mg;		
czwartek 2026-04-02 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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Maselko 1szt 1 szt , Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Rukola 30 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Podudzie pieczone 2szt 1 Por (SEL), Marchew z wody 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g , Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 40 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.30 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 74.26 g; Węglowodny przyswajalne: 271.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 59.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Sód: 2447.53 mg;		
czwartek 2026-04-02 Dieta: ZABRZE DIETA PĄPKOWATA D11		
Płatki owsiane 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), Jajo gotowne 1szt 50 g (JAJ),	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 1 Por , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.51 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 76.03 g; Węglowodny przyswajalne: 230.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.44 g; suma cukrów prostych: 44.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; Sód: 1770.95 mg;		
piątek 2026-04-03 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), 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), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg półtusty 60 g (BIA), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2029.98 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 50.39 g; Węglowodny przyswajalne: 268.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.07 g; suma cukrów prostych: 46.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; Sód: 1925.18 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-03		
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), 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 ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg półtusty 60 g (BIA), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1927.45 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 54.99 g; Węglowodny przyswajalne: 254.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.16 g; suma cukrów prostych: 48.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; Sód: 1970.51 mg;		
piątek 2026-04-03		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Serek wiejski lekki 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), 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), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg półtusty 60 g (BIA), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.87 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 51.32 g; Węglowodny przyswajalne: 258.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.55 g; suma cukrów prostych: 40.53 g; Błonnik pokarmowy: 38.81 g; Sód: 2661.84 mg;		
piątek 2026-04-03		
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), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 1 g (JAJ), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.94 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 49.48 g; Węglowodny przyswajalne: 247.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.55 g; suma cukrów prostych: 42.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; Sód: 1538.48 mg;		
piątek 2026-04-03		
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), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 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 ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg półtusty 60 g (BIA), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.09 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 68.03 g; Węglowodny przyswajalne: 273.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.70 g; suma cukrów prostych: 46.24 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; Sód: 2388.39 mg;		
piątek 2026-04-03		
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), Dżem 2szt 50 g , Ser żółty 40 g (BIA), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa pomidorowa z kaszą bulgur 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 10szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), 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 , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2444.83 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 84.35 g; Węglowodny przyswajalne: 294.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.51 g; suma cukrów prostych: 60.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; Sód: 2759.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-03		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW 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 pszenny 50g masełko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt, Ser żółty 50 g (BIA), 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), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Podwieczorek: Melon 150 g, Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g, Chleb graham 100g, masełko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 1 g (JAJ), Pomidor 50 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.37 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 59.17 g; Węglowodny przyswajalne: 239.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.15 g; suma cukrów prostych: 47.96 g; Błonnik pokarmowy: 36.36 g; Sód: 2360.83 mg;		
piątek 2026-04-03		
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 masełko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), 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, Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g, Bułka długa 100g, masełko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 1 g (JAJ), Sałata zielona 20 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2001.95 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 48.94 g; Węglowodny przyswajalne: 262.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.10 g; suma cukrów prostych: 55.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; Sód: 2358.00 mg;		
piątek 2026-04-03		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Płatki jęczmienne 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 ryżowa 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 100 g, Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100 g,	Herbata bez cukru. 250 g, Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2007.25 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 55.00 g; Węglowodny przyswajalne: 256.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.95 g; suma cukrów prostych: 37.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sód: 2751.13 mg;		
sobota 2026-04-04		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), 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), Rzodkiew biała 50 g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Podwieczorek: Mandarynki 150 g,	Herbata bez cukru. 250 g, Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.43 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 63.15 g; Węglowodny przyswajalne: 302.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.24 g; suma cukrów prostych: 53.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; Sód: 1798.92 mg;		
sobota 2026-04-04		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), 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), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Podwieczorek: Mandarynki 150 g,	Herbata bez cukru. 250 g, Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2077.37 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodny przyswajalne: 279.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.29 g; suma cukrów prostych: 50.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Sód: 2289.97 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-04		
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), Rzodkiew biała 50 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.70 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 58.70 g; Węglowodny przyswajalne: 317.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.71 g; suma cukrów prostych: 50.87 g; Błonnik pokarmowy: 43.30 g; Sód: 2045.05 mg;		
sobota 2026-04-04		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), 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), Szpinak Baby 20 g , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka 150 g , Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g , Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.84 kcal; Białko ogółem: 133.01 g; Tłuszcz: 54.14 g; Węglowodny przyswajalne: 255.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.98 g; suma cukrów prostych: 57.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Sód: 2908.06 mg;		
sobota 2026-04-04		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grhamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rzodkiew biała 50 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2438.09 kcal; Białko ogółem: 118.68 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodny przyswajalne: 258.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.76 g; suma cukrów prostych: 43.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Sód: 3287.81 mg;		
sobota 2026-04-04		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grhamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.52 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 50.72 g; Węglowodny przyswajalne: 307.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.26 g; suma cukrów prostych: 45.68 g; Błonnik pokarmowy: 32.48 g; Sód: 1852.87 mg;		
sobota 2026-04-04		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grhamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Rzodkiew biała 50 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2473.04 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 96.95 g; Węglowodny przyswajalne: 277.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.32 g; suma cukrów prostych: 51.82 g; Błonnik pokarmowy: 34.95 g; Sód: 2652.00 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-04		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), 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 homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.57 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 62.06 g; Węglowodny przyswajalne: 279.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.52 g; suma cukrów prostych: 50.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; Sód: 2386.57 mg;		
sobota 2026-04-04		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Ryż na mleku . 350 ml (BIA), 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2044.89 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 54.86 g; Węglowodny przyswajalne: 258.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.95 g; suma cukrów prostych: 47.18 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g; Sód: 1694.96 mg;		
niedziela 2026-04-05		
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), Jajo gotowne 1szt 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g , Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Pomidor 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2409.63 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 85.65 g; Węglowodny przyswajalne: 297.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.61 g; suma cukrów prostych: 54.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; Sód: 1660.49 mg;		
niedziela 2026-04-05		
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), Jajo gotowne 1szt 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g , Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 40 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.80 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodny przyswajalne: 276.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.53 g; suma cukrów prostych: 48.12 g; Błonnik pokarmowy: 18.65 g; Sód: 1682.07 mg;		
niedziela 2026-04-05		
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), Jajo gotowne 1szt 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g , Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2498.39 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 89.90 g; Węglowodny przyswajalne: 300.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.25 g; suma cukrów prostych: 51.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; Sód: 1939.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-05		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA 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), Jajo gotowne 1szt 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g , Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 240g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyinka drobiowa gotowana (D) 100 g (SOJ, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2386.40 kcal; Białko ogółem: 156.33 g; Tłuszcz: 67.76 g; Węglowodny przyswajalne: 278.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.11 g; suma cukrów prostych: 48.82 g; Błonnik pokarmowy: 18.95 g; Sód: 2183.90 mg;		
niedziela 2026-04-05		
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), Jajo gotowne 1szt 50 g (JAJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Ogórek kiszony 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2581.13 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 87.07 g; Węglowodny przyswajalne: 324.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.98 g; suma cukrów prostych: 52.17 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Sód: 2750.99 mg;		
niedziela 2026-04-05		
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 gotowne 1szt 50 g (JAJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , 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), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2473.19 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 106.90 g; Węglowodny przyswajalne: 265.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.26 g; suma cukrów prostych: 40.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; Sód: 2745.02 mg;		
niedziela 2026-04-05		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW 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), Jajo gotowne 1szt 50 g (JAJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2539.39 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 90.50 g; Węglowodny przyswajalne: 300.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.75 g; suma cukrów prostych: 51.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; Sód: 2366.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-05 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 gotowne 1szt 50 g (JAJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata lodowa 30 g , Ciasto świąteczne 50 g (BIA, GLU, JAJ),	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: 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]: 2146.80 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 60.71 g; Węglowodny przyswajalne: 276.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.03 g; suma cukrów prostych: 48.37 g; Błonnik pokarmowy: 18.65 g; Sód: 2109.07 mg;		
niedziela 2026-04-05 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), Jajo gotowne 1szt 100 g (JAJ),	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 , Podwieczorek: 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), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.28 kcal; Białko ogółem: 129.10 g; Tłuszcz: 63.80 g; Węglowodny przyswajalne: 282.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.80 g; suma cukrów prostych: 35.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.95 g; Sód: 2730.73 mg;		
poniedziałek 2026-04-06 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), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Karczek pieczony 100g z sosem 100ml 1 Por (GLU), 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 pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.16 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 77.09 g; Węglowodny przyswajalne: 247.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.21 g; suma cukrów prostych: 41.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sód: 2483.01 mg;		
poniedziałek 2026-04-06 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), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Karczek pieczony 100g z sosem 100ml 1 Por (GLU), 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), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.71 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 79.09 g; Węglowodny przyswajalne: 261.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.22 g; suma cukrów prostych: 58.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Sód: 2457.14 mg;		
poniedziałek 2026-04-06 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), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Karczek pieczony 100g z sosem 100ml 1 Por (GLU), 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), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.66 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 75.46 g; Węglowodny przyswajalne: 250.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.51 g; suma cukrów prostych: 39.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sód: 2780.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-06		
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), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Karczek pieczony 200g z sosem 100ml 1 Por (GLU), 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), Połędwica gazdy 40 g (SOJ), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2501.91 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 98.67 g; Węglowodny przyswajalne: 261.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.31 g; suma cukrów prostych: 57.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Sód: 2419.54 mg;		
poniedziałek 2026-04-06		
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), Ser żółty 30 g (BIA), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Ogórek kiszony 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2393.66 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 88.62 g; Węglowodny przyswajalne: 272.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.56 g; suma cukrów prostych: 43.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; Sód: 3195.21 mg;		
poniedziałek 2026-04-06		
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), Ser żółty 40 g (BIA), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlet schabowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Sałatka jarzynowa * 150 g , Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2557.31 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 108.17 g; Węglowodny przyswajalne: 265.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.14 g; suma cukrów prostych: 35.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Sód: 2322.62 mg;		
poniedziałek 2026-04-06		
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), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Karczek pieczony 100g z sosem 100ml 1 Por (GLU), 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2425.36 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 86.96 g; Węglowodny przyswajalne: 270.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.67 g; suma cukrów prostych: 59.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sód: 3083.91 mg;		
poniedziałek 2026-04-06		
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-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kielbaski białe na ciepło 2szt 60 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ryżem białym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Karczek pieczony 100g z sosem 100ml 1 Por (GLU), 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), Połędwica gazdy 50 g (SOJ), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2372.21 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 86.59 g; Węglowodny przyswajalne: 268.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.17 g; suma cukrów prostych: 64.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Sód: 2499.14 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-06		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA 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 grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 150g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE),	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Karczek pieczony 100g 1 Por (GLU), 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 (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.32 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 66.57 g; Węglowodny przyswajalne: 273.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.15 g; suma cukrów prostych: 35.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sód: 2595.20 mg;		
wtorek 2026-04-07		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza jęczmienna 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), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.43 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 54.89 g; Węglowodny przyswajalne: 312.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.16 g; suma cukrów prostych: 54.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Sód: 1726.41 mg;		
wtorek 2026-04-07		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza jęczmienna 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), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), 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: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.48 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 50.95 g; Węglowodny przyswajalne: 301.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; suma cukrów prostych: 54.93 g; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; Sód: 1620.11 mg;		
wtorek 2026-04-07		
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-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Serek wiejski lekki 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2276.75 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 59.48 g; Węglowodny przyswajalne: 315.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.91 g; suma cukrów prostych: 45.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; Sód: 2418.11 mg;		
wtorek 2026-04-07		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Kasza jęczmienna 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), Szyńka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), 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, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.18 kcal; Białko ogółem: 136.18 g; Tłuszcz: 58.03 g; Węglowodny przyswajalne: 292.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.49 g; suma cukrów prostych: 50.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g; Sód: 1280.66 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
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), Dżem 1szt 25 g, Twaróg chudy 60 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 10szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Galaretki 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.92 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 82.56 g; Węglowodny przyswajalne: 291.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.59 g; suma cukrów prostych: 44.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; Sód: 1736.94 mg;		
wtorek 2026-04-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
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), Polędwica sopočka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba pieczona panierowana 150 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: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2447.03 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodny przyswajalne: 310.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.52 g; suma cukrów prostych: 46.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; Sód: 2851.77 mg;		
wtorek 2026-04-07		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, 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), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	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]: 2384.25 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 85.37 g; Węglowodny przyswajalne: 290.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46 g; suma cukrów prostych: 43.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; Sód: 2875.49 mg;		
wtorek 2026-04-07		
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), Dżem 50 g , 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 konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.08 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 44.91 g; Węglowodny przyswajalne: 305.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.29 g; suma cukrów prostych: 63.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; Sód: 1635.41 mg;		
wtorek 2026-04-07		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA 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 120 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 extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.69 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 65.55 g; Węglowodny przyswajalne: 309.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.18 g; suma cukrów prostych: 48.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; Sód: 1655.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-08		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
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 40 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 , Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowne 1szt 50 g (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.27 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 74.15 g; Węglowodny przyswajalne: 259.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.64 g; suma cukrów prostych: 50.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sód: 2013.13 mg;		
środa 2026-04-08		
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 z szynki 120g,sos pomidorowy 100g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowne 1szt 50 g (JAJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1913.21 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 61.58 g; Węglowodny przyswajalne: 252.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.84 g; suma cukrów prostych: 51.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sód: 1983.22 mg;		
środa 2026-04-08		
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), 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 z szynki 120g,sos pomidorowy 100g 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 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowne 1szt 50 g (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1867.83 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 55.98 g; Węglowodny przyswajalne: 240.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.84 g; suma cukrów prostych: 44.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g; Sód: 2284.25 mg;		
środa 2026-04-08		
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 z szynki 120g,sos pomidorowy 100g 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 gotowne 2szt 100 g (JAJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.91 kcal; Białko ogółem: 132.16 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodny przyswajalne: 257.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.91 g; suma cukrów prostych: 56.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sód: 2674.87 mg;		
środa 2026-04-08		
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), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło ekstra 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]: 2194.38 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 77.19 g; Węglowodny przyswajalne: 257.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.64 g; suma cukrów prostych: 42.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; Sód: 2488.78 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-08		
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 ze szczypiorkiem 100 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]: 2415.70 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 109.03 g; Węglowodny przyswajalne: 248.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.90 g; suma cukrów prostych: 44.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; Sód: 2355.47 mg;		
środa 2026-04-08		
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 z szynki 120g,sos pomidorowy 100g 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 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]: 2109.23 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 61.95 g; Węglowodny przyswajalne: 276.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.52 g; suma cukrów prostych: 48.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Sód: 3567.25 mg;		
środa 2026-04-08		
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), Tuńczyk 60 g , Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet z szynki 120g,sos pomidorowy 100g 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), Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2012.81 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 64.02 g; Węglowodny przyswajalne: 256.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.32 g; suma cukrów prostych: 51.98 g; Błonnik pokarmowy: 19.36 g; Sód: 2727.77 mg;		
środa 2026-04-08		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKKOWATA 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), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ),	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: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	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]: 2044.08 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 73.53 g; Węglowodny przyswajalne: 244.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; suma cukrów prostych: 38.00 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; Sód: 2107.69 mg;		
czwartek 2026-04-09		
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), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Paprykarz 60 g (BIA, GLU, SEL, RYB, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.48 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 81.34 g; Węglowodny przyswajalne: 288.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.94 g; suma cukrów prostych: 43.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Sód: 2128.44 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-09 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), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.95 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 77.70 g; Węglowodny przyswajalne: 287.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.37 g; suma cukrów prostych: 45.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; Sód: 1775.58 mg;		
czwartek 2026-04-09 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), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Papryka mix 100 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.26 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 71.77 g; Węglowodny przyswajalne: 307.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.88 g; suma cukrów prostych: 51.02 g; Błonnik pokarmowy: 35.89 g; Sód: 2179.88 mg;		
czwartek 2026-04-09 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), Połędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Udzik pieczony z kurczaka 2 szt (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 120 g (RYB, SEL), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2760.86 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 105.82 g; Węglowodny przyswajalne: 293.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.95 g; suma cukrów prostych: 46.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; Sód: 2496.31 mg;		
czwartek 2026-04-09 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), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowne 1szt 50 g (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.22 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 74.89 g; Węglowodny przyswajalne: 276.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.04 g; suma cukrów prostych: 32.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; Sód: 2281.99 mg;		
czwartek 2026-04-09 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 maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 1szt 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Połędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , 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]: 2667.44 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 87.37 g; Węglowodny przyswajalne: 310.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.61 g; suma cukrów prostych: 50.37 g; Błonnik pokarmowy: 39.17 g; Sód: 2683.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-09 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (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 wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.37 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 80.81 g; Węglowodny przyswajalne: 264.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.68 g; suma cukrów prostych: 39.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Sód: 2268.69 mg;		
czwartek 2026-04-09 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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Udzik pieczony z kurczaka 1 szt (SEL), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica drobiowa 50 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.46 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 70.75 g; Węglowodny przyswajalne: 274.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.60 g; suma cukrów prostych: 37.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Sód: 2834.29 mg;		
czwartek 2026-04-09 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 koperkowa z ziemniakami . 350 g (GLU, SEL), Kasza bulgur 100 g , Mięso wieprzowe z szynki 150 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grycikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.12 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 62.88 g; Węglowodny przyswajalne: 274.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.78 g; suma cukrów prostych: 42.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Sód: 1794.11 mg;		
piątek 2026-04-10 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-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Ogórek kiszony . 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 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-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1916.03 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 55.12 g; Węglowodny przyswajalne: 255.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.45 g; suma cukrów prostych: 54.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; Sód: 1626.97 mg;		
piątek 2026-04-10 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-żytni 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 ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1850.61 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 51.69 g; Węglowodny przyswajalne: 242.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.31 g; suma cukrów prostych: 46.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.95 g; Sód: 1689.55 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-10		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
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-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 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 150g masło ekstra 15g 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<i>BIA, MLE</i>), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2041.20 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 59.95 g; Węglowodny przyswajalne: 260.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.11 g; suma cukrów prostych: 52.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; Sód: 2289.22 mg;		
piątek 2026-04-10		
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>), Twaróg chudy 100 g (<i>BIA, 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 ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Jajo gotowne 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Sałata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.86 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz: 53.27 g; Węglowodny przyswajalne: 230.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.84 g; suma cukrów prostych: 37.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.55 g; Sód: 1667.33 mg;		
piątek 2026-04-10		
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-żytni 50g maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Serek wiejski laciaty 200 g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40 g (<i>BIA</i>), Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 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>), Pastella z awokado 1 szt (<i>GLU, RYB, SOJ, MLE</i>), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2306.12 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 89.27 g; Węglowodny przyswajalne: 244.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.03 g; suma cukrów prostych: 50.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Sód: 2836.30 mg;		
piątek 2026-04-10		
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-żytni 50g maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Ser żółty 40 g (<i>BIA</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: Melon 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 ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2243.79 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 92.50 g; Węglowodny przyswajalne: 267.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.18 g; suma cukrów prostych: 51.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; Sód: 3240.83 mg;		
piątek 2026-04-10		
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-żytni 50g maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Ser żółty 40 g (<i>BIA</i>), Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 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 gotowne 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1988.06 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 66.35 g; Węglowodny przyswajalne: 231.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.27 g; suma cukrów prostych: 52.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Sód: 2295.67 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
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-żytni 50g, masło 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), 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 ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Salata zielona 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1915.27 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 52.79 g; Węglowodny przyswajalne: 244.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.34 g; suma cukrów prostych: 49.02 g; Błonnik pokarmowy: 21.91 g; Sód: 2136.00 mg;		
piątek 2026-04-10		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Kasza manna 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Zupa ryżowa 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 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]: 1973.07 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 62.79 g; Węglowodny przyswajalne: 242.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.26 g; suma cukrów prostych: 39.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; Sód: 1993.89 mg;		
sobota 2026-04-11		
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 sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), 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: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2120.35 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 65.95 g; Węglowodny przyswajalne: 293.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.57 g; suma cukrów prostych: 62.46 g; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; Sód: 2457.13 mg;		
sobota 2026-04-11		
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 sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), 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: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.65 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 52.71 g; Węglowodny przyswajalne: 288.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.61 g; suma cukrów prostych: 70.25 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; Sód: 1940.90 mg;		
sobota 2026-04-11		
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), 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: Grejfrut 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1889.90 kcal; Białko ogółem: 72.03 g; Tłuszcz: 59.15 g; Węglowodny przyswajalne: 256.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.85 g; suma cukrów prostych: 42.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sód: 2530.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-11		
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 sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), 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), Filet drobiowy gotowany 100 g , Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g , Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2246.25 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz: 54.39 g; Węglowodny przyswajalne: 294.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.97 g; suma cukrów prostych: 76.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; Sód: 2006.00 mg;		
sobota 2026-04-11		
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 maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), 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: Jabłko 150 g ,	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]: 2156.05 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 69.94 g; Węglowodny przyswajalne: 275.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.27 g; suma cukrów prostych: 53.86 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; Sód: 3216.45 mg;		
sobota 2026-04-11		
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 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), 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: Mandarynki 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]: 2403.39 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 74.39 g; Węglowodny przyswajalne: 277.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14 g; suma cukrów prostych: 45.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Sód: 2157.35 mg;		
sobota 2026-04-11		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW 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 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: Kefir 150 g (BIA, MLE),	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]: 2411.30 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 90.50 g; Węglowodny przyswajalne: 290.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.99 g; suma cukrów prostych: 57.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Sód: 2601.68 mg;		
sobota 2026-04-11		
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-żytni 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, 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: Jabłko 150 g ,	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]: 1952.90 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 51.26 g; Węglowodny przyswajalne: 267.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.97 g; suma cukrów prostych: 49.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; Sód: 2272.75 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-11		Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE),	Zupa ziemniaczana . 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 200 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa 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]: 2135.25 kcal; Białko ogółem: 159.34 g; Tłuszcz: 54.12 g; Węglowodny przyswajalne: 239.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.71 g; suma cukrów prostych: 40.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Sód: 2777.86 mg;		

Dietetyk

.....