

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-22		
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 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 , Kotlet schabowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.57 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 88.52 g; Węglowodny przyswajalne: 261.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.55 g; suma cukrów prostych: 52.04 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Sód: 2213.36 mg;		
środa 2026-04-22		
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 , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1953.62 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 63.45 g; Węglowodny przyswajalne: 240.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.25 g; suma cukrów prostych: 49.68 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; Sód: 1927.77 mg;		
środa 2026-04-22		
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 kaszą bulgur 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1994.14 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 60.26 g; Węglowodny przyswajalne: 238.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.69 g; suma cukrów prostych: 49.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Sód: 2076.44 mg;		
środa 2026-04-22		
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 , Schab pieczony 240g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.42 kcal; Białko ogółem: 153.97 g; Tłuszcz: 72.24 g; Węglowodny przyswajalne: 247.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.89 g; suma cukrów prostych: 56.40 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; Sód: 2485.02 mg;		
środa 2026-04-22		
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 schabowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.67 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 90.60 g; Węglowodny przyswajalne: 255.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.17 g; suma cukrów prostych: 41.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; Sód: 2460.16 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-22		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Fasolka szparagowa żółta gotowana z dod. oliwy 150 g , 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]: 2380.35 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 103.24 g; Węglowodny przyswajalne: 241.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.28 g; suma cukrów prostych: 35.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.59 g; Sód: 1815.12 mg;		
środa 2026-04-22		
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 kaszą bulgur 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2161.04 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 63.58 g; Węglowodny przyswajalne: 268.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.93 g; suma cukrów prostych: 47.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.54 g; Sód: 3041.94 mg;		
środa 2026-04-22		
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 , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.22 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 65.90 g; Węglowodny przyswajalne: 245.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.73 g; suma cukrów prostych: 50.32 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g; Sód: 2672.32 mg;		
środa 2026-04-22		
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: Kefir 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]: 2050.08 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 73.53 g; Węglowodny przyswajalne: 246.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.36 g; suma cukrów prostych: 39.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; Sód: 2080.69 mg;		
czwartek 2026-04-23		
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), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , 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), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.88 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 80.34 g; Węglowodny przyswajalne: 284.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.68 g; suma cukrów prostych: 44.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; Sód: 2207.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-23 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), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , 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), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.02 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 79.82 g; Węglowodny przyswajalne: 284.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.21 g; suma cukrów prostych: 50.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Sód: 1996.14 mg;		
czwartek 2026-04-23 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), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , 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), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Papryka mix 100 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.03 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 76.79 g; Węglowodny przyswajalne: 297.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.97 g; suma cukrów prostych: 49.57 g; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; Sód: 2598.44 mg;		
czwartek 2026-04-23 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 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 , 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), Polędwica gazdy 100 g (SOJ), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2697.92 kcal; Białko ogółem: 134.36 g; Tłuszcz: 104.94 g; Węglowodny przyswajalne: 279.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.35 g; suma cukrów prostych: 44.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Sód: 3630.14 mg;		
czwartek 2026-04-23 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , 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 gotowane 1szt 50 g (JAJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.68 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 74.39 g; Węglowodny przyswajalne: 278.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.14 g; suma cukrów prostych: 35.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; Sód: 2658.84 mg;		
czwartek 2026-04-23 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), Polędwica 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]: 2622.44 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 82.37 g; Węglowodny przyswajalne: 310.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.06 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 2026-04-23 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, 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 , 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]: 2250.37 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 75.81 g; Węglowodny przyswajalne: 264.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77 g; suma cukrów prostych: 39.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Sód: 2268.69 mg;		
czwartek 2026-04-23 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 , 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 , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.66 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 66.03 g; Węglowodny przyswajalne: 270.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.83 g; suma cukrów prostych: 34.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; Sód: 2733.74 mg;		
czwartek 2026-04-23 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]: 2188.75 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 58.50 g; Węglowodny przyswajalne: 274.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.23 g; suma cukrów prostych: 42.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; Sód: 1794.11 mg;		
piątek 2026-04-24 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 makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszonej 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 80 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2019.64 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 52.68 g; Węglowodny przyswajalne: 279.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.98 g; suma cukrów prostych: 52.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; Sód: 2241.03 mg;		
piątek 2026-04-24 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 makaronem 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 80 g (BIA, MLE), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2019.49 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 54.54 g; Węglowodny przyswajalne: 267.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.05 g; suma cukrów prostych: 47.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; Sód: 1996.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-24		
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 makaronem razowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g, Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Podwieczorek: Gruszka 150 g,	Herbata bez cukru. 250 g, Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2005.11 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 51.73 g; Węglowodny przyswajalne: 261.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31 g; suma cukrów prostych: 41.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; Sód: 2936.82 mg;		
piątek 2026-04-24		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA 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 makaronem 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 dl 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 1 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2111.19 kcal; Białko ogółem: 125.80 g; Tłuszcz: 51.42 g; Węglowodny przyswajalne: 259.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.05 g; suma cukrów prostych: 43.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Sód: 1553.73 mg;		
piątek 2026-04-24		
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 pszenno-żytni 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 makaronem 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: Gruszka 150 g,	Herbata bez cukru. 250 g, Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.69 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 66.08 g; Węglowodny przyswajalne: 280.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.28 g; suma cukrów prostych: 49.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Sód: 2378.48 mg;		
piątek 2026-04-24		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 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 makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 10szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g, Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt, Pomidor 50 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.58 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 87.44 g; Węglowodny przyswajalne: 293.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.99 g; suma cukrów prostych: 59.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Sód: 3056.09 mg;		
piątek 2026-04-24		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g maselko 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 makaronem razowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g, Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Podwieczorek: Gruszka 150 g, Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g, Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 1 g (JAJ), Pomidor 50 g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1998.82 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 61.98 g; Węglowodny przyswajalne: 241.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.53 g; suma cukrów prostych: 51.26 g; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; Sód: 2625.46 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-24		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 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: Jabłko 150 g , Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 1 g (JAJ), Salata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.70 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 51.03 g; Węglowodny przyswajalne: 278.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.62 g; suma cukrów prostych: 61.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Sód: 2343.25 mg;		
piątek 2026-04-24		
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), 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: 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), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.75 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 65.30 g; Węglowodny przyswajalne: 259.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.83 g; suma cukrów prostych: 43.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sód: 1901.13 mg;		
sobota 2026-04-25		
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: Banan 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]: 2286.43 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 63.30 g; Węglowodny przyswajalne: 321.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.30 g; suma cukrów prostych: 68.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Sód: 1798.92 mg;		
sobota 2026-04-25		
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: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.87 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 59.01 g; Węglowodny przyswajalne: 298.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.29 g; suma cukrów prostych: 66.22 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; Sód: 2193.47 mg;		
sobota 2026-04-25		
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: Grejfrut 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]: 2298.20 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 58.70 g; Węglowodny przyswajalne: 315.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.67 g; suma cukrów prostych: 48.77 g; Błonnik pokarmowy: 43.30 g; Sód: 2046.55 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-25		
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 240 g , Tarta marchewka z oliwą 150 g , 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), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.24 kcal; Białko ogółem: 144.99 g; Tłuszcz: 52.75 g; Węglowodny przyswajalne: 269.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.12 g; suma cukrów prostych: 66.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; Sód: 2775.96 mg;		
sobota 2026-04-25		
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 grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 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 , Kotlecik drobiowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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]: 2573.48 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 117.90 g; Węglowodny przyswajalne: 264.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.94 g; suma cukrów prostych: 43.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sód: 3695.61 mg;		
sobota 2026-04-25		
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 grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 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: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.52 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 46.42 g; Węglowodny przyswajalne: 323.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.17 g; suma cukrów prostych: 68.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; Sód: 1854.37 mg;		
sobota 2026-04-25		
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 grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 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: Grejfrut 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z ciecierzycy 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.98 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 84.78 g; Węglowodny przyswajalne: 296.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.45 g; suma cukrów prostych: 52.45 g; Błonnik pokarmowy: 42.82 g; Sód: 2149.70 mg;		
sobota 2026-04-25		
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: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.57 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 58.26 g; Węglowodny przyswajalne: 305.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.77 g; suma cukrów prostych: 72.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g; Sód: 2234.57 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-27		
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), Kurczak gotowany (Cdrob) 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g ,	Zupa z kaszą manną 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: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (BIA, MLE), Rzodkiew biała 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.66 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 70.03 g; Węglowodny przyswajalne: 268.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.43 g; suma cukrów prostych: 50.50 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Sód: 1938.47 mg;		
poniedziałek 2026-04-27		
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), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2004.29 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 58.95 g; Węglowodny przyswajalne: 267.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.22 g; suma cukrów prostych: 57.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; Sód: 1941.37 mg;		
poniedziałek 2026-04-27		
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), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (BIA, MLE), Rzodkiew biała 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1935.39 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 45.62 g; Węglowodny przyswajalne: 274.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.95 g; suma cukrów prostych: 44.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; Sód: 2183.03 mg;		
poniedziałek 2026-04-27		
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), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 150 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.37 kcal; Białko ogółem: 148.34 g; Tłuszcz: 57.03 g; Węglowodny przyswajalne: 266.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.32 g; suma cukrów prostych: 57.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g; Sód: 2451.95 mg;		
poniedziałek 2026-04-27		
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), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlet mielony pieczony 120 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło 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]: 2382.59 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 90.56 g; Węglowodny przyswajalne: 265.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.22 g; suma cukrów prostych: 39.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Sód: 2496.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-27 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.07 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 91.53 g; Węglowodny przyswajalne: 261.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.77 g; suma cukrów prostych: 48.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; Sód: 2314.64 mg;		
poniedziałek 2026-04-27 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), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Tuńczyk 60 g , Ogórek zielony 50 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Rzodkiew biała 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.83 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 54.83 g; Węglowodny przyswajalne: 276.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.61 g; suma cukrów prostych: 49.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; Sód: 2883.05 mg;		
poniedziałek 2026-04-27 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.67 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 64.25 g; Węglowodny przyswajalne: 275.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.41 g; suma cukrów prostych: 68.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; Sód: 2336.35 mg;		
poniedziałek 2026-04-27 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE),	Zupa z kaszą manną 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: Mus owocowy 100 g ,	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]: 2158.90 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 70.24 g; Węglowodny przyswajalne: 267.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77 g; suma cukrów prostych: 52.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sód: 2043.81 mg;		
wtorek 2026-04-28 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), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa brokułowa 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]: 2063.02 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 50.24 g; Węglowodny przyswajalne: 298.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.37 g; suma cukrów prostych: 55.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; Sód: 1969.63 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-28		
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), Szyńska Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa brokułowa 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 extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1959.57 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 46.20 g; Węglowodny przyswajalne: 286.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.99 g; suma cukrów prostych: 54.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Sód: 1859.33 mg;		
wtorek 2026-04-28		
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), Szyńska Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa brokułowa 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]: 2185.34 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 54.83 g; Węglowodny przyswajalne: 301.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.12 g; suma cukrów prostych: 47.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Sód: 2661.33 mg;		
wtorek 2026-04-28		
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), Szyńska Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa brokułowa 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), Szyńska konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.77 kcal; Białko ogółem: 138.18 g; Tłuszcz: 53.53 g; Węglowodny przyswajalne: 277.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.42 g; suma cukrów prostych: 50.62 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Sód: 1759.88 mg;		
wtorek 2026-04-28		
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 grahamka 1szt,chleb pszenno 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Twaróg chudy 60 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g ,	Zupa brokułowa 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: Galaretka 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]: 2139.01 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 77.66 g; Węglowodny przyswajalne: 277.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.05 g; suma cukrów prostych: 45.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; Sód: 1740.16 mg;		
wtorek 2026-04-28		
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 grahamka 1szt,chleb pszenno 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 g ,	Zupa brokułowa 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), Ser żółty 40 g (BIA), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.82 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 81.84 g; Węglowodny przyswajalne: 292.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.08 g; suma cukrów prostych: 44.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; Sód: 2694.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-28		
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 grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Szyńka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa brokułowa 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]: 2292.84 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 80.72 g; Węglowodny przyswajalne: 276.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.67 g; suma cukrów prostych: 44.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; Sód: 3118.71 mg;		
wtorek 2026-04-28		
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 grahamka 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 brokułowa 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: Skr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2024.37 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 39.95 g; Węglowodny przyswajalne: 291.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.73 g; suma cukrów prostych: 64.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Sód: 1637.43 mg;		
wtorek 2026-04-28		
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 wiejski lekki 1 szt (MLE),	Zupa brokułowa 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 ekstra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyńka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2086.28 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 52.55 g; Węglowodny przyswajalne: 290.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.12 g; suma cukrów prostych: 44.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; Sód: 2012.26 mg;		
środa 2026-04-29		
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 gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), 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), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.29 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 74.86 g; Węglowodny przyswajalne: 240.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.74 g; suma cukrów prostych: 41.46 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; Sód: 2130.29 mg;		
środa 2026-04-29		
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 gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.11 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 77.97 g; Węglowodny przyswajalne: 239.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.64 g; suma cukrów prostych: 43.94 g; Błonnik pokarmowy: 19.00 g; Sód: 2128.96 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-29		
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 gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Grejfrut 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.80 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 78.10 g; Węglowodny przyswajalne: 221.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.42 g; suma cukrów prostych: 43.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Sód: 2270.26 mg;		
środa 2026-04-29		
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 gazdy 100 g (SOJ), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Mix салат 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2426.09 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 103.39 g; Węglowodny przyswajalne: 235.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.11 g; suma cukrów prostych: 40.32 g; Błonnik pokarmowy: 19.00 g; Sód: 2839.14 mg;		
środa 2026-04-29		
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 ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, 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), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.00 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 83.44 g; Węglowodny przyswajalne: 254.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.90 g; suma cukrów prostych: 43.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Sód: 2381.54 mg;		
środa 2026-04-29		
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), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlecik drobiowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.58 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 84.49 g; Węglowodny przyswajalne: 262.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.10 g; suma cukrów prostych: 41.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; Sód: 2997.37 mg;		
środa 2026-04-29		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
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), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Grejfrut 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.10 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 113.27 g; Węglowodny przyswajalne: 249.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.85 g; suma cukrów prostych: 43.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; Sód: 3620.26 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-29		
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 ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Mix салат 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.59 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 78.31 g; Węglowodny przyswajalne: 241.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.96 g; suma cukrów prostych: 43.80 g; Błonnik pokarmowy: 17.50 g; Sód: 2702.64 mg;		
środa 2026-04-29		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ),	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (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), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.39 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 61.16 g; Węglowodny przyswajalne: 247.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.87 g; suma cukrów prostych: 36.87 g; Błonnik pokarmowy: 21.95 g; Sód: 2966.83 mg;		
czwartek 2026-04-30		
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), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, 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 pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z grochu 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.80 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 62.07 g; Węglowodny przyswajalne: 288.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.36 g; suma cukrów prostych: 45.53 g; Błonnik pokarmowy: 41.48 g; Sód: 1696.98 mg;		
czwartek 2026-04-30		
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), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), 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 ekstra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.98 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 65.51 g; Węglowodny przyswajalne: 273.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.71 g; suma cukrów prostych: 50.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Sód: 1389.66 mg;		
czwartek 2026-04-30		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Jogurt naturalny . 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), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, 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 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z grochu 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Papryka mix 100 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.45 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 60.27 g; Węglowodny przyswajalne: 294.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.90 g; suma cukrów prostych: 43.94 g; Błonnik pokarmowy: 44.41 g; Sód: 2021.98 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-30 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), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jeczm. perlowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.78 kcal; Białko ogółem: 132.02 g; Tłuszcz: 69.59 g; Węglowodny przyswajalne: 273.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.67 g; suma cukrów prostych: 50.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Sód: 1447.26 mg;		
czwartek 2026-04-30 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), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z grochu 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.54 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 57.91 g; Węglowodny przyswajalne: 281.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.47 g; suma cukrów prostych: 34.61 g; Błonnik pokarmowy: 41.81 g; Sód: 2137.03 mg;		
czwartek 2026-04-30 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 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszzonej 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), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2272.61 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 75.23 g; Węglowodny przyswajalne: 274.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.60 g; suma cukrów prostych: 46.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; Sód: 2215.97 mg;		
czwartek 2026-04-30 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 grahamka 1szt,chleb pszenno 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), 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), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.86 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 59.22 g; Węglowodny przyswajalne: 246.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83 g; suma cukrów prostych: 38.43 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Sód: 1837.74 mg;		
czwartek 2026-04-30 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 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Szynka konserwowa premium 40 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jeczm. perlowa 200 g (GLU), Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini-kolacja 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2022.15 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 46.81 g; Węglowodny przyswajalne: 257.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.62 g; suma cukrów prostych: 36.02 g; Błonnik pokarmowy: 28.58 g; Sód: 2502.34 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-30 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza bulgur 100 g , Kurczak gotowany 120g 1 Por , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.76 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 70.78 g; Węglowodny przyswajalne: 266.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.31 g; suma cukrów prostych: 45.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Sód: 1820.27 mg;		
piątek 2026-05-01 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), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek kiszony . 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba pieczona panierowana 120 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, 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 80 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.09 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 86.08 g; Węglowodny przyswajalne: 276.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.46 g; suma cukrów prostych: 50.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Sód: 2074.33 mg;		
piątek 2026-05-01 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: Banan 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 80 g (BIA, MLE), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.56 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 51.72 g; Węglowodny przyswajalne: 265.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; suma cukrów prostych: 65.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; Sód: 1666.17 mg;		
piątek 2026-05-01 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), Ser żółty 50 g (BIA), Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.15 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 70.95 g; Węglowodny przyswajalne: 253.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.65 g; suma cukrów prostych: 48.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; Sód: 2212.94 mg;		
piątek 2026-05-01 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA D07		
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), Jajo gotowane 2szt 100 g (JAJ), 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: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (BIA, MLE), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.85 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 58.15 g; Węglowodny przyswajalne: 229.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.35 g; suma cukrów prostych: 37.68 g; Błonnik pokarmowy: 22.74 g; Sód: 1731.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-01		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba pieczona panierowana 120 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2564.72 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 103.19 g; Węglowodny przyswajalne: 293.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.63 g; suma cukrów prostych: 68.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Sód: 2788.21 mg;		
piątek 2026-05-01		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1933.56 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 53.13 g; Węglowodny przyswajalne: 255.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89 g; suma cukrów prostych: 51.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; Sód: 2509.51 mg;		
piątek 2026-05-01		
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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), 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: 29.81 g; suma cukrów prostych: 52.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Sód: 2295.67 mg;		
piątek 2026-05-01		
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 pszenny 50g maselko 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 , Podwieczerek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.87 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 52.81 g; Węglowodny przyswajalne: 266.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.48 g; suma cukrów prostych: 68.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Sód: 2104.90 mg;		
piątek 2026-05-01		
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 , Podwieczerek: 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 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.57 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 64.79 g; Węglowodny przyswajalne: 242.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.70 g; suma cukrów prostych: 39.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; Sód: 1993.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów**Oddział: Szpital Miejski Zabrze****Śniadanie
II Śniadanie****Obiad
Podwieczorek****Kolacja
Posiłek nocny**

Dietetyk

.....