

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-01		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (<i>GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<i>BIA, MLE</i>), Rzodkiew biała 100 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szynka konserwowa premium 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.46 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 51.25 g; Węglowodny przyswajalne: 296.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.91 g; suma cukrów prostych: 48.35 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; Sód: 1450.33 mg;		
poniedziałek 2026-06-01		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (<i>GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<i>BIA, MLE</i>), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa dyniowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szynka konserwowa premium 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.70 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 52.22 g; Węglowodny przyswajalne: 295.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.51 g; suma cukrów prostych: 55.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; Sód: 1429.46 mg;		
poniedziałek 2026-06-01		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<i>BIA, MLE</i>), Rzodkiew biała 100 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Szynka konserwowa premium 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.38 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 58.82 g; Węglowodny przyswajalne: 272.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.49 g; suma cukrów prostych: 42.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; Sód: 1482.06 mg;		
poniedziałek 2026-06-01		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (<i>GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 150 g (<i>BIA, MLE</i>), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa dyniowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż paraboliczny 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (<i>MLE</i>),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szynka drobiowa gotowana (D) 100 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2495.02 kcal; Białko ogółem: 159.34 g; Tłuszcz: 58.30 g; Węglowodny przyswajalne: 307.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; suma cukrów prostych: 62.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Sód: 2422.07 mg;		
poniedziałek 2026-06-01		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (<i>GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<i>BIA, MLE</i>), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (<i>GLU, MLE, DWU, GOR</i>), Rzodkiew biała 100 g ,	Zupa z czerwoną soczewicą 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Jajo gotowane 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.11 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 57.47 g; Węglowodny przyswajalne: 297.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.70 g; suma cukrów prostych: 48.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; Sód: 1936.12 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-02		
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), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 100 g,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Szyunka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda 500 g,	Herbata bez cukru. 250 g, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata lodowa 30 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.81 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 51.61 g; Węglowodny przyswajalne: 264.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.19 g; suma cukrów prostych: 34.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; Sód: 2553.08 mg;		
wtorek 2026-06-02		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Ryż na mleku . 350 ml, 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 100 g,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Szyunka duszona, sos (120g/100ml) 1 Por (GLU, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g, Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda 500 g, Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 150 g (RYB, SEL), Sałata lodowa 30 g, Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2516.70 kcal; Białko ogółem: 157.00 g; Tłuszcz: 63.25 g; Węglowodny przyswajalne: 320.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.88 g; suma cukrów prostych: 63.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Sód: 2132.24 mg;		
wtorek 2026-06-02		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Ryż na mleku . 350 ml, 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 50 g (SOJ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Szyunka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda 500 g,	Herbata bez cukru. 250 g, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt, Sałata lodowa 30 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2498.66 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 88.90 g; Węglowodny przyswajalne: 295.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32 g; suma cukrów prostych: 54.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Sód: 3529.79 mg;		
wtorek 2026-06-02		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
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), Ser żółty 40 g (BIA), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 100 g,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza gryczana 200 g (GLU), Szyunka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g, Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda 500 g, Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g, Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt, Sałata lodowa 30 g, Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2492.98 kcal; Białko ogółem: 122.10 g; Tłuszcz: 83.66 g; Węglowodny przyswajalne: 277.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; suma cukrów prostych: 49.70 g; Błonnik pokarmowy: 37.60 g; Sód: 3443.19 mg;		
wtorek 2026-06-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Ryż na mleku . 350 ml, 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), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 100 g,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Szyunka pieczona + sos (120/100) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml, Woda 500 g,	Herbata bez cukru. 250 g, Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Sałata lodowa 30 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.38 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 58.60 g; Węglowodny przyswajalne: 305.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; suma cukrów prostych: 56.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; Sód: 2666.43 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-03		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Makaron na mleku . 350 g (GLU), 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 sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Papryka mix 100 g (GOR),	Zupa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.92 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 97.04 g; Węglowodny przyswajalne: 238.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.18 g; suma cukrów prostych: 45.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; Sód: 2800.52 mg;		
środa 2026-06-03		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
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), Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Papryka mix 100 g (GOR),	Zupa z kaszą bulgur 400 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczerek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (BIA, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2521.55 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 117.25 g; Węglowodny przyswajalne: 237.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.23 g; suma cukrów prostych: 50.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; Sód: 2786.47 mg;		
środa 2026-06-03		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Makaron na mleku . 350 g (GLU), 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 , Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (BIA, MLE), Mix sałat 30 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2025.32 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 66.69 g; Węglowodny przyswajalne: 238.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.73 g; suma cukrów prostych: 44.12 g; Błonnik pokarmowy: 21.47 g; Sód: 2721.12 mg;		
środa 2026-06-03		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKKOWATA D11		
Makaron na mleku . 350 g (GLU), 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 z kaszą kuskus 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Kurczak gotowany 120g 1 Por , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.60 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 61.54 g; Węglowodny przyswajalne: 254.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.60 g; suma cukrów prostych: 45.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; Sód: 2904.01 mg;		
czwartek 2026-06-04		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), 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 selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.66 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 54.77 g; Węglowodny przyswajalne: 286.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.11 g; suma cukrów prostych: 46.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; Sód: 1583.56 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-04 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), 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 selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1996.93 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 50.74 g; Węglowodny przyswajalne: 278.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.63 g; suma cukrów prostych: 53.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 1365.86 mg;		
czwartek 2026-06-04 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
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), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Potrawka chińska z warzywami i mięsem 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.84 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 59.51 g; Węglowodny przyswajalne: 279.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.48 g; suma cukrów prostych: 55.31 g; Błonnik pokarmowy: 35.53 g; Sód: 1784.28 mg;		
czwartek 2026-06-04 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), 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 selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Filet drobiowy gotowany 100 g , Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.53 kcal; Białko ogółem: 136.83 g; Tłuszcz: 54.92 g; Węglowodny przyswajalne: 302.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; suma cukrów prostych: 77.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; Sód: 1723.46 mg;		
czwartek 2026-06-04 Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), 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), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.44 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 53.74 g; Węglowodny przyswajalne: 293.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.85 g; suma cukrów prostych: 48.44 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; Sód: 2467.12 mg;		
czwartek 2026-06-04 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Ser żółty 40 g (BIA), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2250.46 kcal; Białko ogółem: 140.49 g; Tłuszcz: 56.39 g; Węglowodny przyswajalne: 274.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.04 g; suma cukrów prostych: 48.21 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; Sód: 2507.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-04 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (<i>GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g masełko 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Polędwica wiśniowa 40 g (<i>JAJ, MLE, SEL, GOR</i>), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (<i>SEL, GOR</i>), Kasza jeczm. perłowa 200 g (<i>GLU</i>), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Szyńka konserwowa premium 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i>), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.49 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 46.01 g; Węglowodny przyswajalne: 278.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.55 g; suma cukrów prostych: 53.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g; Sód: 1789.27 mg;		
czwartek 2026-06-04 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (<i>GLU</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Twaróg chudy 100 g (<i>BIA, MLE</i>),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (<i>SEL, GOR</i>), Kasza bulgur 100 g (<i>GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ</i>), Mięso wieprzowe z szynki 150 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.04 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 50.87 g; Węglowodny przyswajalne: 263.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.60 g; suma cukrów prostych: 46.15 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; Sód: 1870.62 mg;		
piątek 2026-06-05 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g (<i>BIA, GLU, MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Jajo gotowane 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony . 100 g (<i>GOR</i>),	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (<i>RYB, SEL, GOR</i>), Surówka żydowska 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta z grochu 80 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR</i>), Papryka mix 100 g (<i>GOR</i>), Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>BIA, MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.86 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 65.42 g; Węglowodny przyswajalne: 286.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.57 g; suma cukrów prostych: 50.24 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Sód: 2893.37 mg;		
piątek 2026-06-05 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g (<i>GLU</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>), Jajo gotowane 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Pomidor 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Twaróg chudy 80 g (<i>BIA, MLE</i>), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>BIA, MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.38 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 48.96 g; Węglowodny przyswajalne: 256.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.41 g; suma cukrów prostych: 47.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; Sód: 1632.00 mg;		
piątek 2026-06-05 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Jajo gotowane 1szt 50 g (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100 g (<i>GOR</i>),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (<i>RYB</i>), Surówka żydowska 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Pasta z grochu 80 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR</i>), Papryka mix 100 g (<i>GOR</i>), Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>BIA, MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2005.44 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 59.31 g; Węglowodny przyswajalne: 240.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.47 g; suma cukrów prostych: 38.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Sód: 2923.04 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-05		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 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 , Woda 500 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 80 g (BIA, MLE), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.65 kcal; Białko ogółem: 136.20 g; Tłuszcz: 54.03 g; Węglowodny przyswajalne: 276.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.97 g; suma cukrów prostych: 67.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Sód: 1693.08 mg;		
piątek 2026-06-05		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g (GLU), 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), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR),	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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.03 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 64.31 g; Węglowodny przyswajalne: 279.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78 g; suma cukrów prostych: 54.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Sód: 3307.43 mg;		
piątek 2026-06-05		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW.WĘGLOWODANÓW C03		
Maślanka 1szt 1 szt (BIA, 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), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Ogórek kiszony 100 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 żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.67 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 78.51 g; Węglowodny przyswajalne: 278.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.87 g; suma cukrów prostych: 78.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Sód: 3423.95 mg;		
piątek 2026-06-05		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g (GLU), 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), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2108.08 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 51.34 g; Węglowodny przyswajalne: 265.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.67 g; suma cukrów prostych: 55.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; Sód: 2385.15 mg;		
piątek 2026-06-05		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKKOWATA D11		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ),	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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.80 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 59.25 g; Węglowodny przyswajalne: 249.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.79 g; suma cukrów prostych: 40.37 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Sód: 1970.69 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-06		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Ryż na mleku . 350 ml , 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.78 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 48.59 g; Węglowodny przyswajalne: 314.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; suma cukrów prostych: 61.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sód: 2078.45 mg;		
sobota 2026-06-06		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Ryż na mleku . 350 ml , 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.57 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 51.43 g; Węglowodny przyswajalne: 310.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.46 g; suma cukrów prostych: 76.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Sód: 1948.39 mg;		
sobota 2026-06-06		
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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.79 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 55.08 g; Węglowodny przyswajalne: 286.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.34 g; suma cukrów prostych: 51.69 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; Sód: 1992.79 mg;		
sobota 2026-06-06		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Ryż na mleku . 350 ml , 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), Mandarynki 150 g , Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka 240 g , Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, 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), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.34 kcal; Białko ogółem: 152.60 g; Tłuszcz: 51.70 g; Węglowodny przyswajalne: 285.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.63 g; suma cukrów prostych: 81.31 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; Sód: 2188.33 mg;		
sobota 2026-06-06		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Ryż na mleku . 350 ml , 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Rzodkiew biała 100 g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udźzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Tarta marchewka z oliwą 150 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2409.57 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 82.22 g; Węglowodny przyswajalne: 282.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.25 g; suma cukrów prostych: 49.42 g; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; Sód: 2755.19 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-07		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 20 g , Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 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), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.66 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 59.26 g; Węglowodny przyswajalne: 254.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.47 g; suma cukrów prostych: 63.84 g; Błonnik pokarmowy: 35.15 g; Sód: 2051.47 mg;		
niedziela 2026-06-07		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Kasza manna na mleku . 350 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 20 g , Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 240g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak gotowany 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.31 kcal; Białko ogółem: 161.78 g; Tłuszcz: 48.93 g; Węglowodny przyswajalne: 265.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.85 g; suma cukrów prostych: 62.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; Sód: 2093.92 mg;		
niedziela 2026-06-07		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Kasza manna na mleku . 350 g (GLU), 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), Szyunka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 20 g , Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Ogórek kiszony 50 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.13 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 81.96 g; Węglowodny przyswajalne: 282.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.60 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; Sód: 2799.02 mg;		
niedziela 2026-06-07		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
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), Szyunka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Sałata lodowa 20 g , Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 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), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2564.26 kcal; Białko ogółem: 142.43 g; Tłuszcz: 94.14 g; Węglowodny przyswajalne: 282.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.56 g; suma cukrów prostych: 90.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; Sód: 2732.47 mg;		
niedziela 2026-06-07		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Kasza manna na mleku . 350 g (GLU), 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), Szyunka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Sałata lodowa 20 g , Jabłko 150 g ,	Rosół z makaronem . 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), Szpinak gotowany 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2029.87 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 49.02 g; Węglowodny przyswajalne: 273.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24 g; suma cukrów prostych: 67.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Sód: 2364.52 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-08		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
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), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 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), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.61 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 70.16 g; Węglowodny przyswajalne: 291.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.89 g; suma cukrów prostych: 49.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g; Sód: 3373.77 mg;		
poniedziałek 2026-06-08		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
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), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 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), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Mandarynki 150 g , Pestki dyni 20 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 330 g (SEL), Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2401.92 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 88.72 g; Węglowodny przyswajalne: 284.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.67 g; suma cukrów prostych: 60.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; Sód: 3321.08 mg;		
poniedziałek 2026-06-08		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
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), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2125.80 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 66.43 g; Węglowodny przyswajalne: 281.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.98 g; suma cukrów prostych: 59.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; Sód: 2894.65 mg;		
poniedziałek 2026-06-08		
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), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE),	Zupa ziemniaczana . 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 330 g (SEL),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.58 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 66.34 g; Węglowodny przyswajalne: 282.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.23 g; suma cukrów prostych: 50.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; Sód: 2549.61 mg;		
wtorek 2026-06-09		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU), 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 z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 150 g (BIA, MLE), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1957.23 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 44.00 g; Węglowodny przyswajalne: 290.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.46 g; suma cukrów prostych: 63.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Sód: 2064.29 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-09		
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), Szyanka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 150 g (BIA, MLE), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1927.83 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 40.12 g; Węglowodny przyswajalne: 292.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.09 g; suma cukrów prostych: 61.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Sód: 1938.49 mg;		
wtorek 2026-06-09		
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), Szyanka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 150 g (BIA, MLE), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1978.31 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 52.09 g; Węglowodny przyswajalne: 274.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.62 g; suma cukrów prostych: 61.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Sód: 2041.71 mg;		
wtorek 2026-06-09		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU), 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), Szyanka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 150 g (BIA, MLE), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyanka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.43 kcal; Białko ogółem: 138.36 g; Tłuszcz: 54.06 g; Węglowodny przyswajalne: 302.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.74 g; suma cukrów prostych: 75.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.89 g; Sód: 1892.49 mg;		
wtorek 2026-06-09		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU), 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), Ser żółty 40 g (BIA), Szyanka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Jabłko z cynamonem bez cukru 150 g (SEL, GOR), Ser biały kruszony 150 g (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.23 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 49.18 g; Węglowodny przyswajalne: 293.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.40 g; suma cukrów prostych: 57.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g; Sód: 2325.04 mg;		
wtorek 2026-06-09		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Szyanka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 150 g (BIA, MLE), Jabłko z cynamonem bez cukru 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.41 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 58.03 g; Węglowodny przyswajalne: 273.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.02 g; suma cukrów prostych: 61.01 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Sód: 2322.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-09		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU), 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), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Salata lodowa 30 g ,	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 150 g (BIA, MLE), Jablko z cynamonem bez cukru 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2004.55 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 44.38 g; Węglowodny przyswajalne: 290.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.23 g; suma cukrów prostych: 58.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; Sód: 2400.84 mg;		
wtorek 2026-06-09		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU), 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 z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), 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 , Woda 500 g , Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.15 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 46.74 g; Węglowodny przyswajalne: 303.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.77 g; suma cukrów prostych: 57.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; Sód: 2072.89 mg;		
środa 2026-06-10		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), 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 100 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.08 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 55.53 g; Węglowodny przyswajalne: 247.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.30 g; suma cukrów prostych: 50.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; Sód: 2048.18 mg;		
środa 2026-06-10		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), 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), Melon 150 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1996.48 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 56.11 g; Węglowodny przyswajalne: 250.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.67 g; suma cukrów prostych: 52.39 g; Błonnik pokarmowy: 21.17 g; Sód: 2005.52 mg;		
środa 2026-06-10		
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 100 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.80 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 61.50 g; Węglowodny przyswajalne: 221.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.50 g; suma cukrów prostych: 43.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; Sód: 2021.60 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....