

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01</b>		
Ryż na mleku . 350 ml , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica gazdy 40 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Szyńka pieczona + sos (120/100) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2214.08 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 60.63 g; Węglowodny przyswajalne: 302.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.23 g; suma cukrów prostych: 56.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; Sód: 2131.15 mg;		
<b>wtorek 2026-05-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Ryż na mleku . 350 ml , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica gazdy 40 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Szyńka pieczona + sos (120/100) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2227.88 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 61.18 g; Węglowodny przyswajalne: 294.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.94 g; suma cukrów prostych: 49.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; Sód: 2138.35 mg;		
<b>wtorek 2026-05-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica gazdy 40 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Szyńka pieczona + sos (120/100) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2244.40 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 53.66 g; Węglowodny przyswajalne: 299.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.96 g; suma cukrów prostych: 43.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g; Sód: 2316.55 mg;		
<b>wtorek 2026-05-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07</b>		
Ryż na mleku . 350 ml , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Polędwica gazdy 40 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Szyńka pieczona + sos (120/100) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta rybna 150 g ( <b>RYB, SEL</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2426.61 kcal; Białko ogółem: 137.46 g; Tłuszcz: 65.68 g; Węglowodny przyswajalne: 311.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.31 g; suma cukrów prostych: 58.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; Sód: 2197.35 mg;		
<b>wtorek 2026-05-12</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Ryż na mleku . 350 ml , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 1szt 25 g , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza gryczana 200 g ( <b>GLU</b> ), Szyńka pieczona + sos (120/100) 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2278.98 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 64.17 g; Węglowodny przyswajalne: 299.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.87 g; suma cukrów prostych: 54.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Sód: 2326.49 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 1szt 50 g ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1985.05 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 74.88 g; Węglowodny przyswajalne: 225.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.82 g; suma cukrów prostych: 38.57 g; Błonnik pokarmowy: 17.12 g; Sód: 2365.79 mg;		
<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Ogórek zielony 100 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Mix sałat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2004.96 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodny przyswajalne: 215.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.10 g; suma cukrów prostych: 32.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; Sód: 2474.22 mg;		
<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 240 1 szt , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Mix sałat 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2323.34 kcal; Białko ogółem: 142.88 g; Tłuszcz: 89.01 g; Węglowodny przyswajalne: 228.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.19 g; suma cukrów prostych: 38.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.16 g; Sód: 2975.32 mg;		
<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Tuńczyk 60 g , Ogórek zielony 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mix sałat 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2343.11 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodny przyswajalne: 287.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.25 g; suma cukrów prostych: 69.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; Sód: 2864.09 mg;		
<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szyńka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Ogórek zielony 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), 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 , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 1szt 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Mix sałat 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2408.51 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 103.01 g; Węglowodny przyswajalne: 246.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.69 g; suma cukrów prostych: 39.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Sód: 1856.94 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Tuńczyk 60 g , Ogórek zielony 50 g ,	Zupa z kaszą bulgur 400 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Surówka żydowska 150 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Polędwica sopocka 50 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i> ), Mix салат 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2241.96 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 85.28 g; Węglowodny przyswajalne: 249.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; suma cukrów prostych: 36.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; Sód: 3400.19 mg;		
<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron 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> ), Tuńczyk 60 g , Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt ( <i>SOJ, GOR, SEZ</i> ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą kuskus 400 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <i>SEL</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <i>BIA, MLE</i> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Polędwica sopocka 50 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</i> ), Mix салат 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2117.05 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 77.24 g; Węglowodny przyswajalne: 238.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.23 g; suma cukrów prostych: 47.94 g; Błonnik pokarmowy: 14.98 g; Sód: 2735.49 mg;		
<b>środa 2026-05-13</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <i>GLU</i> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Jajo gotowane 2szt 100 g ( <i>JAJ</i> ),	Zupa z kaszą kuskus 400 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Kurczak gotowany 120g 1 Por , Warzywa gotowane 150 g ( <i>BIA, GLU, SEL</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2009.90 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 69.09 g; Węglowodny przyswajalne: 249.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77 g; suma cukrów prostych: 42.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; Sód: 2645.91 mg;		
<b>czwartek 2026-05-14</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01</b>		
Kasza jęczmienna 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 kurze 50 g , Szpinak Baby 20 g ,	Zupa dyniowa 400 g ( <i>GLU, SEL</i> ), Ryż brązowy 200 g , Kotle schabowy 120 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <i>STR</i> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Szyunka konserwowa premium 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i> ), Papryka mix 50 g ( <i>GOR</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2340.45 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 79.73 g; Węglowodny przyswajalne: 290.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.39 g; suma cukrów prostych: 49.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; Sód: 1571.62 mg;		
<b>czwartek 2026-05-14</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Kasza jęczmienna 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> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <i>MLE</i> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa dyniowa 400 g ( <i>GLU, SEL</i> ), Kasza jeczmn. perłowa 200 g ( <i>GLU</i> ), Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 15g, 1 Por ( <i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i> ), Szyunka konserwowa premium 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</i> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2203.06 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 60.77 g; Węglowodny przyswajalne: 275.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.83 g; suma cukrów prostych: 55.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sód: 1392.68 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-14</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytny 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane kurze 50 g , Szpinak Baby 20 g ,	Zupa dyniowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2263.33 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 55.04 g; Węglowodny przyswajalne: 301.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.65 g; suma cukrów prostych: 62.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Sód: 1966.20 mg;		
<b>czwartek 2026-05-14</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytny 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 2szt 100 g ( <b>JAJ</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa dyniowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Schab pieczony 240g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2429.76 kcal; Białko ogółem: 155.24 g; Tłuszcz: 70.53 g; Węglowodny przyswajalne: 269.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.96 g; suma cukrów prostych: 48.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Sód: 1597.88 mg;		
<b>czwartek 2026-05-14</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytny 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa dyniowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 1 szt , Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 1szt 50 g ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiew biała 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2273.87 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 76.23 g; Węglowodny przyswajalne: 263.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.34 g; suma cukrów prostych: 40.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Sód: 2722.28 mg;		
<b>czwartek 2026-05-14</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 1szt 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa dyniowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiew biała 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2546.79 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 80.77 g; Węglowodny przyswajalne: 296.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.14 g; suma cukrów prostych: 55.39 g; Błonnik pokarmowy: 38.49 g; Sód: 2712.88 mg;		
<b>czwartek 2026-05-14</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa dyniowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż brązowy 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Rzodkiew biała 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2125.97 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 59.10 g; Węglowodny przyswajalne: 256.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.72 g; suma cukrów prostych: 39.96 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; Sód: 2274.85 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-14</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Połędwica wiśniowa 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa dyniowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza jecz. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2041.70 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 46.97 g; Węglowodny przyswajalne: 261.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.44 g; suma cukrów prostych: 38.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; Sód: 2130.28 mg;		
<b>czwartek 2026-05-14</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg chudy 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Zupa dyniowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kasza bulgur 100 g , Mięso wieprzowe z szynki 150 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2147.09 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 56.82 g; Węglowodny przyswajalne: 267.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.38 g; suma cukrów prostych: 49.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; Sód: 1841.28 mg;		
<b>piątek 2026-05-15</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g ( <b>BIA, GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Ogórek kiszony . 50 g ( <b>GOR</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2110.76 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 63.17 g; Węglowodny przyswajalne: 280.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.27 g; suma cukrów prostych: 56.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; Sód: 2449.76 mg;		
<b>piątek 2026-05-15</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg chudy 80 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2081.31 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 55.70 g; Węglowodny przyswajalne: 264.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.41 g; suma cukrów prostych: 51.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sód: 1977.85 mg;		
<b>piątek 2026-05-15</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Ogórek kiszony 50 g ( <b>GOR</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2118.30 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 62.60 g; Węglowodny przyswajalne: 263.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.59 g; suma cukrów prostych: 45.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; Sód: 3145.55 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-15</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g ( <b>RYB</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg chudy 80 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2251.47 kcal; Białko ogółem: 128.09 g; Tłuszcz: 54.87 g; Węglowodny przyswajalne: 264.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.39 g; suma cukrów prostych: 52.09 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sód: 1910.93 mg;		
<b>piątek 2026-05-15</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2337.53 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 69.74 g; Węglowodny przyswajalne: 287.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.74 g; suma cukrów prostych: 61.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; Sód: 2713.23 mg;		
<b>piątek 2026-05-15</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Dżem 2szt 50 g , Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 10szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2381.13 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 87.66 g; Węglowodny przyswajalne: 293.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.44 g; suma cukrów prostych: 67.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Sód: 3083.11 mg;		
<b>piątek 2026-05-15</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ), Ogórek kiszony 50 g ( <b>GOR</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 1szt 50 g ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1972.30 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 59.40 g; Węglowodny przyswajalne: 240.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.30 g; suma cukrów prostych: 50.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Sód: 2655.15 mg;		
<b>piątek 2026-05-15</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 1szt 50 g ( <b>JAJ</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2151.71 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 56.95 g; Węglowodny przyswajalne: 269.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45 g; suma cukrów prostych: 59.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; Sód: 2387.05 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-15</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11</b>		
Płatki jęczmienne na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ryżowa 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2124.50 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 65.68 g; Węglowodny przyswajalne: 256.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.19 g; suma cukrów prostych: 48.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.69 g; Sód: 1883.54 mg;		
<b>sobota 2026-05-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2365.02 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 69.45 g; Węglowodny przyswajalne: 310.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.68 g; suma cukrów prostych: 70.65 g; Błonnik pokarmowy: 40.27 g; Sód: 2583.31 mg;		
<b>sobota 2026-05-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Marchewki mini gotowane 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2143.63 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 54.75 g; Węglowodny przyswajalne: 296.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.25 g; suma cukrów prostych: 77.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; Sód: 1974.93 mg;		
<b>sobota 2026-05-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Grejfrut 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1976.90 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz: 60.26 g; Węglowodny przyswajalne: 256.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.17 g; suma cukrów prostych: 44.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; Sód: 2542.73 mg;		
<b>sobota 2026-05-16</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica wiśniowa 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 150 g , Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Marchewki mini gotowane 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2379.73 kcal; Białko ogółem: 136.08 g; Tłuszcz: 56.43 g; Węglowodny przyswajalne: 301.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.61 g; suma cukrów prostych: 84.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; Sód: 2085.03 mg;		





## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-05-17</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza manna na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka z liściem 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU</b> ), Jajo gotowane 1szt 50 g ( <b>JAJ</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g ( <b>RYB</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt ( <b>GLU</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2070.34 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 59.75 g; Węglowodny przyswajalne: 250.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.64 g; suma cukrów prostych: 50.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Sód: 2023.85 mg;		
<b>niedziela 2026-05-17</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty białej i czerwonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2180.56 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 62.78 g; Węglowodny przyswajalne: 265.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.88 g; suma cukrów prostych: 48.18 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sód: 2674.72 mg;		
<b>niedziela 2026-05-17</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza manna na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka z liściem 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Szpinak gotowany 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 1szt 50 g ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2017.77 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 61.02 g; Węglowodny przyswajalne: 247.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.59 g; suma cukrów prostych: 47.61 g; Błonnik pokarmowy: 21.95 g; Sód: 1724.77 mg;		
<b>niedziela 2026-05-17</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11</b>		
Kasza manna na mleku . 400 g ( <b>GLU</b> ), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 2szt 100 g ( <b>JAJ</b> ),	Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120 g , Szpinak gotowany 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2044.77 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 53.95 g; Węglowodny przyswajalne: 260.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.13 g; suma cukrów prostych: 32.86 g; Błonnik pokarmowy: 22.92 g; Sód: 2368.25 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-18</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlet mielony pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Rzodkiew biała 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2042.03 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 64.18 g; Węglowodny przyswajalne: 264.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.52 g; suma cukrów prostych: 45.75 g; Błonnik pokarmowy: 22.86 g; Sód: 2189.87 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>BIA, GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2004.34 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 58.22 g; Węglowodny przyswajalne: 268.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.21 g; suma cukrów prostych: 58.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; Sód: 1944.97 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Maślanka 1szt 1 szt ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 50 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Rzodkiew biała 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2051.09 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 45.52 g; Węglowodny przyswajalne: 290.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.93 g; suma cukrów prostych: 61.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.10 g; Sód: 2429.58 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>BIA, GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy gotowany 100 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg chudy 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2193.42 kcal; Białko ogółem: 148.56 g; Tłuszcz: 56.30 g; Węglowodny przyswajalne: 267.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.32 g; suma cukrów prostych: 58.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Sód: 2455.55 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>BIA, GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlet mielony pieczony 120 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g ( <b>STR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Mix salat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2565.29 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 112.99 g; Węglowodny przyswajalne: 278.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.94 g; suma cukrów prostych: 50.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; Sód: 2838.59 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-18</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>BIA, GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek zielony 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pastella tuńczyka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Mix salat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2259.17 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 78.57 g; Węglowodny przyswajalne: 261.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.62 g; suma cukrów prostych: 49.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; Sód: 2443.19 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-18</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Tuńczyk 60 g , Ogórek zielony 50 g ,	Zupa z ryżem brązowym 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Poledwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Rzodkiew biała 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2074.53 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 55.24 g; Węglowodny przyswajalne: 275.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.67 g; suma cukrów prostych: 48.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.30 g; Sód: 2886.60 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-18</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>BIA, GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 50 g ,	Zupa z kaszą manną 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet wp. z szynki gotowany 120g w sosie pomidorowym 100ml 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Buraczki 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Mix sałat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2018.64 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 55.96 g; Węglowodny przyswajalne: 272.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.44 g; suma cukrów prostych: 61.43 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; Sód: 2325.03 mg;		
<b>poniedziałek 2026-05-18</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>BIA, GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg chudy 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Zupa z kaszą manną 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 1 Por ( <b>SEL</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>wtorek 2026-05-19</b> <b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2093.01 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 50.64 g; Węglowodny przyswajalne: 302.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.81 g; suma cukrów prostych: 59.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; Sód: 1992.98 mg;		
<b>wtorek 2026-05-19</b> <b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>BIA, GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1999.58 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 47.91 g; Węglowodny przyswajalne: 290.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.02 g; suma cukrów prostych: 58.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; Sód: 1882.48 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2137.70 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 53.00 g; Węglowodny przyswajalne: 305.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; suma cukrów prostych: 51.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; Sód: 2305.31 mg;		
<b>wtorek 2026-05-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka Jana 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2230.78 kcal; Białko ogółem: 141.06 g; Tłuszcz: 53.93 g; Węglowodny przyswajalne: 279.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.85 g; suma cukrów prostych: 54.56 g; Błonnik pokarmowy: 20.14 g; Sód: 1828.03 mg;		
<b>wtorek 2026-05-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Szynka Jana 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba pieczona panierowana 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Galarełka 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2345.94 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 86.56 g; Węglowodny przyswajalne: 278.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.78 g; suma cukrów prostych: 34.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; Sód: 2413.22 mg;		
<b>wtorek 2026-05-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 10szt 210 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ), Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2082.49 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 66.19 g; Węglowodny przyswajalne: 280.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.91 g; suma cukrów prostych: 50.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sód: 2561.72 mg;		
<b>wtorek 2026-05-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Szynka Jana 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, GOR</b> ), Pomidor 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron razowy z oliwą 200 g , Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata lodowa 30 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2291.70 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 80.39 g; Węglowodny przyswajalne: 276.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; suma cukrów prostych: 45.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sód: 3105.69 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Dżem 50 g, Sałata lodowa 30 g,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Makaron pszenny z oliwą 200 g ( <b>GLU</b> ), Ser biały kruszony 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretką 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Pomidor 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1983.88 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 40.35 g; Węglowodny przyswajalne: 294.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.17 g; suma cukrów prostych: 62.13 g; Błonnik pokarmowy: 20.14 g; Sód: 1653.08 mg;		
<b>wtorek 2026-05-19</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11</b>		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g ( <b>RYB, SEL, GOR</b> ), Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ), Bułka długa 100g, masło ekstra 15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2115.32 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 52.95 g; Węglowodny przyswajalne: 294.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.55 g; suma cukrów prostych: 48.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; Sód: 2035.22 mg;		
<b>środa 2026-05-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica gazdy 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 100 g ,	Krupnik 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlet schabowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 1szt 50 g ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2171.18 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 78.71 g; Węglowodny przyswajalne: 267.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.83 g; suma cukrów prostych: 48.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Sód: 2218.81 mg;		
<b>środa 2026-05-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>BIA, GLU, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Polędwica gazdy 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 100 g ,	Krupnik 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Melon 150 g , Wafle ryżowe 20 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 1szt 50 g ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2024.97 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 58.01 g; Węglowodny przyswajalne: 263.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.60 g; suma cukrów prostych: 45.78 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; Sód: 2070.56 mg;		
<b>środa 2026-05-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100 g ,	Krupnik 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Grejfrut 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 1szt 50 g ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1999.36 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 63.78 g; Węglowodny przyswajalne: 233.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.40 g; suma cukrów prostych: 50.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Sód: 1640.81 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-20</b> <b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica gazdy 100 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 100 g ,	Krupnik 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 1szt 50 g ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2229.88 kcal; Białko ogółem: 150.50 g; Tłuszcz: 62.56 g; Węglowodny przyswajalne: 257.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; suma cukrów prostych: 46.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; Sód: 2755.71 mg;		
<b>środa 2026-05-20</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Tuńczyk 60 g , Pomidor 100 g ,	Krupnik 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Szynka konserwowa premium 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ</b> ), Papryka mix 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2154.68 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 64.96 g; Węglowodny przyswajalne: 267.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.32 g; suma cukrów prostych: 49.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; Sód: 2284.46 mg;		
<b>środa 2026-05-20</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Humus 80g 1 szt ( <b>GLU, GOR, SEZ, SOJ</b> ), Połędwica gazdy 50 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 100 g ,	Krupnik 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlecik drobiowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 1szt 50 g ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2268.01 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 83.72 g; Węglowodny przyswajalne: 269.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.53 g; suma cukrów prostych: 48.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Sód: 3041.44 mg;		
<b>środa 2026-05-20</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Serek wiejski lekki 1 szt ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pastella z awokado 1 szt ( <b>GLU, RYB, SOJ, MLE</b> ), Połędwica gazdy 40 g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 100 g ,	Krupnik 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka żydowska 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Grejfrut 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 1szt 50 g ( <b>JAJ</b> ), Papryka mix 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2385.16 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 96.50 g; Węglowodny przyswajalne: 257.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.48 g; suma cukrów prostych: 44.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sód: 3074.31 mg;		
<b>środa 2026-05-20</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Tuńczyk 60 g , Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ), Pomidor 100 g ,	Krupnik 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g ( <b>SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny calpro 175 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU</b> ), Mix sałat 20 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2052.77 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 58.17 g; Węglowodny przyswajalne: 255.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.24 g; suma cukrów prostych: 49.91 g; Błonnik pokarmowy: 18.39 g; Sód: 2682.81 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-20</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11</b>		
Makaron na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Jajo gotowane 1szt 50 g ( <b>JAJ</b> ),	Krupnik 400 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2044.51 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 61.60 g; Węglowodny przyswajalne: 252.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.31 g; suma cukrów prostych: 41.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.95 g; Sód: 3006.21 mg;		
<b>czwartek 2026-05-21</b>		
<b>Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z grochu 80 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR</b> ), Papryka mix 50 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2270.94 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 62.49 g; Węglowodny przyswajalne: 293.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.05 g; suma cukrów prostych: 50.54 g; Błonnik pokarmowy: 41.68 g; Sód: 2260.16 mg;		
<b>czwartek 2026-05-21</b>		
<b>Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Marchewki mini gotowane 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2185.81 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 66.35 g; Węglowodny przyswajalne: 278.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.42 g; suma cukrów prostych: 55.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; Sód: 1938.54 mg;		
<b>czwartek 2026-05-21</b>		
<b>Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03</b>		
Jogurt naturalny . 150 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z grochu 80 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR</b> ), Papryka mix 100 g ( <b>GOR</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2247.67 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 60.30 g; Węglowodny przyswajalne: 295.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.16 g; suma cukrów prostych: 44.86 g; Błonnik pokarmowy: 44.81 g; Sód: 2546.08 mg;		
<b>czwartek 2026-05-21</b>		
<b>Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kasza jeczm. perłowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Marchewki mini gotowane 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2380.91 kcal; Białko ogółem: 132.79 g; Tłuszcz: 69.88 g; Węglowodny przyswajalne: 278.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.43 g; suma cukrów prostych: 55.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; Sód: 2519.64 mg;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z grochu 80 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2246.18 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 58.29 g; Węglowodny przyswajalne: 285.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.15 g; suma cukrów prostych: 39.23 g; Błonnik pokarmowy: 41.83 g; Sód: 2700.46 mg;		
<b>czwartek 2026-05-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 150 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2310.54 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 75.52 g; Węglowodny przyswajalne: 279.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.27 g; suma cukrów prostych: 51.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Sód: 2779.40 mg;		
<b>czwartek 2026-05-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3</b>		
Skyr 150 g ( <b>MLE</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Ryż brązowy 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z łososia 1 szt ( <b>JAJ, RYB, SEL</b> ), Ogórek zielony 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2109.10 kcal; Białko ogółem: 120.94 g; Tłuszcz: 53.20 g; Węglowodny przyswajalne: 249.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.40 g; suma cukrów prostych: 38.55 g; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; Sód: 2389.39 mg;		
<b>czwartek 2026-05-21</b> <b>Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2</b>		
Płatki owsiane na mleku . 350 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g maselko1szt 1 Por ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>BIA, MLE</b> ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kasza jecz. perlowa 200 g ( <b>GLU</b> ), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g ( <b>MLE</b> ), Marchewki mini gotowane 50 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2107.32 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 47.03 g; Węglowodny przyswajalne: 273.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.96 g; suma cukrów prostych: 47.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Sód: 2552.32 mg;		
<b>czwartek 2026-05-21</b> <b>Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11</b>		
Płatki owsiane na mleku . 400 g ( <b>GLU</b> ), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g ( <b>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Twaróg chudy 100 g ( <b>BIA, MLE</b> ),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g ( <b>SEL, GOR</b> ), Kasza bulgur 100 g , Kurczak gotowany 120g 1 Por , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 100 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grycikowa . 300 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por ( <b>GLU, OZI, SOJ, SEZ</b> ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt ( <b>SOJ, GOR, SEZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2200.68 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 71.16 g; Węglowodny przyswajalne: 271.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.81 g; suma cukrów prostych: 50.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Sód: 1865.27 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: Szpital Miejski Zabrze</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>

Dietetyk

.....