

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-22		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
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>), Ser żółty 50 g (<i>BIA</i>), Ogórek kiszony . 50 g (<i>GOR</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba pieczona panierowana 120 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Kapusta czerwona gotowana 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 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 ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2337.53 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 85.18 g; Węglowodny przyswajalne: 282.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.10 g; suma cukrów prostych: 51.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Sód: 2356.18 mg;		
piątek 2026-05-22		
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>), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (<i>SOJ, GOR, SEZ</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (<i>RYB</i>), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<i>BIA, MLE</i>), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.62 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 55.36 g; Węglowodny przyswajalne: 279.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.47 g; suma cukrów prostych: 70.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Sód: 1948.97 mg;		
piątek 2026-05-22		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (<i>BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Ser żółty 50 g (<i>BIA</i>), Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (<i>RYB</i>), Kapusta czerwona gotowana 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<i>BIA, MLE</i>), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2168.04 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 71.00 g; Węglowodny przyswajalne: 250.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.75 g; suma cukrów prostych: 44.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; Sód: 2228.79 mg;		
piątek 2026-05-22		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
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 2szt 100 g (<i>JAJ</i>), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (<i>RYB</i>), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (<i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (<i>GLU, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<i>BIA, MLE</i>), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.44 kcal; Białko ogółem: 134.91 g; Tłuszcz: 62.12 g; Węglowodny przyswajalne: 240.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.35 g; suma cukrów prostych: 39.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Sód: 2013.75 mg;		
piątek 2026-05-22		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ</i>), Pastella z awokado 1 szt (<i>GLU, RYB, SOJ, MLE</i>), Ser żółty 40 g (<i>BIA</i>), Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>),	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba pieczona panierowana 120 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Surówka żydowska 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Serek wiejski lekki 1 szt (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2666.58 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 111.54 g; Węglowodny przyswajalne: 302.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.92 g; suma cukrów prostych: 71.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; Sód: 3236.01 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-22		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt., Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 10szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (BIA, MLE), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.45 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 64.13 g; Węglowodny przyswajalne: 279.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.42 g; suma cukrów prostych: 43.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Sód: 2541.49 mg;		
piątek 2026-05-22		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt., Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Kapusta czerwona gotowana 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Gruszka 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2002.96 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 66.39 g; Węglowodny przyswajalne: 227.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.91 g; suma cukrów prostych: 49.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; Sód: 2311.52 mg;		
piątek 2026-05-22		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.93 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 56.45 g; Węglowodny przyswajalne: 280.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.50 g; suma cukrów prostych: 73.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; Sód: 2387.70 mg;		
piątek 2026-05-22		
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 dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Zupa ryżowa 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.60 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 66.07 g; Węglowodny przyswajalne: 252.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.29 g; suma cukrów prostych: 44.48 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; Sód: 2259.89 mg;		
sobota 2026-05-23		
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), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 50 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 , Podwieczerek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.07 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 63.27 g; Węglowodny przyswajalne: 300.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.73 g; suma cukrów prostych: 58.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; Sód: 2264.74 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-23		
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), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 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 , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.24 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 59.93 g; Węglowodny przyswajalne: 287.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.08 g; suma cukrów prostych: 53.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 2260.34 mg;		
sobota 2026-05-23		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 50 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 , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2247.74 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 62.83 g; Węglowodny przyswajalne: 312.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77 g; suma cukrów prostych: 52.79 g; Błonnik pokarmowy: 38.27 g; Sód: 2523.34 mg;		
sobota 2026-05-23		
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), Szpinak Baby 20 g , Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, 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 , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.61 kcal; Białko ogółem: 133.50 g; Tłuszcz: 57.87 g; Węglowodny przyswajalne: 265.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.94 g; suma cukrów prostych: 57.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; Sód: 2387.83 mg;		
sobota 2026-05-23		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
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 maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Rzodkiew biała 50 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlecik drobiowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.73 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 82.57 g; Węglowodny przyswajalne: 268.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.14 g; suma cukrów prostych: 42.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Sód: 3393.63 mg;		
sobota 2026-05-23		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
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 maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Polędwica wiśniowa 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 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 , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2538.22 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 97.68 g; Węglowodny przyswajalne: 299.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.98 g; suma cukrów prostych: 60.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; Sód: 3189.04 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-24		
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), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2255.48 kcal; Białko ogółem: 118.08 g; Tłuszcz: 83.06 g; Węglowodny przyswajalne: 251.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.10 g; suma cukrów prostych: 43.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 2339.22 mg;		
niedziela 2026-05-24		
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), Szynka z liściem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik z kurczka pieczony 2 szt 1 szt , Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2505.47 kcal; Białko ogółem: 150.26 g; Tłuszcz: 110.07 g; Węglowodny przyswajalne: 237.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.56 g; suma cukrów prostych: 45.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; Sód: 2505.57 mg;		
niedziela 2026-05-24		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
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), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2505.03 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 98.15 g; Węglowodny przyswajalne: 285.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.90 g; suma cukrów prostych: 46.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; Sód: 2628.35 mg;		
niedziela 2026-05-24		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
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), Szynka z liściem 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba pieczona panierowana 120 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.59 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 86.94 g; Węglowodny przyswajalne: 276.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.35 g; suma cukrów prostych: 46.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Sód: 3036.22 mg;		
niedziela 2026-05-24		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Szynka z liściem 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.88 kcal; Białko ogółem: 126.80 g; Tłuszcz: 87.26 g; Węglowodny przyswajalne: 251.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 43.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Sód: 2530.82 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-24 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
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), Szynka z liściem 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.43 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 95.03 g; Węglowodny przyswajalne: 248.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.91 g; suma cukrów prostych: 56.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; Sód: 1823.57 mg;		
niedziela 2026-05-24 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Kasza manna na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ),	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Udzik z kurczka gotowany 1 szt , Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.91 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 80.36 g; Węglowodny przyswajalne: 286.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.17 g; suma cukrów prostych: 60.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; Sód: 2692.45 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 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), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2168.58 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 68.61 g; Węglowodny przyswajalne: 296.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.88 g; suma cukrów prostych: 59.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; Sód: 2745.98 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
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), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1978.48 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 44.76 g; Węglowodny przyswajalne: 287.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.23 g; suma cukrów prostych: 49.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.88 g; Sód: 1785.98 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 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), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.27 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 69.96 g; Węglowodny przyswajalne: 312.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.79 g; suma cukrów prostych: 64.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Sód: 3302.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-25 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), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Sałata lodowa 30 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 2 szt 100 g (JAJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2168.08 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 55.83 g; Węglowodny przyswajalne: 295.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.95 g; suma cukrów prostych: 55.75 g; Błonnik pokarmowy: 19.88 g; Sód: 1968.53 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
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 maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 1szt 25 g , Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 100 g (BIA, MLE), Jabłko prażone z cynamonem bez cukru 100 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Galaretki 200 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2247.28 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 74.31 g; Węglowodny przyswajalne: 306.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.84 g; suma cukrów prostych: 55.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; Sód: 1972.58 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
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 maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.03 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 59.01 g; Węglowodny przyswajalne: 291.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.31 g; suma cukrów prostych: 47.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Sód: 2535.01 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno-żytni 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 30 g (BIA), Pomidor 50 g , Polędwica gazdy 40 g (SOJ),	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż brązowy 200 g , 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 , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.86 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 63.51 g; Węglowodny przyswajalne: 293.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.54 g; suma cukrów prostych: 57.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; Sód: 2892.02 mg;		
poniedziałek 2026-05-25 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
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 maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ryż paraboliczny 200 g , 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 , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.67 kcal; Białko ogółem: 132.42 g; Tłuszcz: 49.44 g; Węglowodny przyswajalne: 303.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.50 g; suma cukrów prostych: 51.46 g; Błonnik pokarmowy: 18.03 g; Sód: 2858.42 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-27		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 80 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet z indyka 120g, sos koperkowy 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.96 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 67.61 g; Węglowodny przyswajalne: 264.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.69 g; suma cukrów prostych: 45.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.52 g; Sód: 2388.59 mg;		
środa 2026-05-27		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 80 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet z indyka 120g, sos koperkowy 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1955.24 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 54.05 g; Węglowodny przyswajalne: 252.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.83 g; suma cukrów prostych: 42.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Sód: 2012.39 mg;		
środa 2026-05-27		
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), Twaróg chudy 80 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet z indyka 120g, sos koperkowy 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Ogórek kiszony 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.72 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 64.17 g; Węglowodny przyswajalne: 265.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.03 g; suma cukrów prostych: 38.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Sód: 2642.96 mg;		
środa 2026-05-27		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 80 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik pieczony z kurczaka 100g 2 szt , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.52 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 98.65 g; Węglowodny przyswajalne: 237.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.93 g; suma cukrów prostych: 41.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g; Sód: 2163.04 mg;		
środa 2026-05-27		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba pieczona panierowana 120 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2495.08 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 77.19 g; Węglowodny przyswajalne: 303.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.75 g; suma cukrów prostych: 49.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sód: 2699.63 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-27		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 80 g (BIA), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlet schabowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Galaretki 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z tuńczyka 1 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.17 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 95.78 g; Węglowodny przyswajalne: 281.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.86 g; suma cukrów prostych: 58.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; Sód: 2573.94 mg;		
środa 2026-05-27		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet z indyka 120g, sos koperkowy 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Surówka z kapusty białej z dod. oliwy 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2382.22 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 84.12 g; Węglowodny przyswajalne: 287.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.05 g; suma cukrów prostych: 65.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Sód: 3217.36 mg;		
środa 2026-05-27		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 50 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Pulpet z indyka 120g, sos koperkowy 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Melon 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mix sałat 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2012.94 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 59.10 g; Węglowodny przyswajalne: 254.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.18 g; suma cukrów prostych: 45.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Sód: 2332.99 mg;		
środa 2026-05-27		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 g , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 100 g (JAJ),	Zupa ryżowa 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Pulpet z indyka 120g, sos koperkowy 100ml 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.17 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 60.29 g; Węglowodny przyswajalne: 266.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.98 g; suma cukrów prostych: 39.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.16 g; Sód: 2156.10 mg;		
czwartek 2026-05-28		
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), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczerek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z grochu 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Papryka mix 50 g (GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.96 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 52.62 g; Węglowodny przyswajalne: 289.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.50 g; suma cukrów prostych: 53.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; Sód: 2196.59 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WEGLOWODANÓW KOD-C3		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Rukola 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.15 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 58.35 g; Węglowodny przyswajalne: 235.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89 g; suma cukrów prostych: 30.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g; Sód: 2705.54 mg;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 20 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2027.10 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 42.81 g; Węglowodny przyswajalne: 275.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.49 g; suma cukrów prostych: 49.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; Sód: 2866.82 mg;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Płatki owsiane na mleku . 400 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), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE),	Zupa selerowa z ziemniakami . 350 g (SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grycikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło extra 15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szyunka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2002.97 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 53.07 g; Węglowodny przyswajalne: 246.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; suma cukrów prostych: 51.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.08 g; Sód: 1397.41 mg;		
piątek 2026-05-29 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
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), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Ogórek kiszony . 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba pieczona panierowana 120 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszanej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.46 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 71.31 g; Węglowodny przyswajalne: 281.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.98 g; suma cukrów prostych: 46.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; Sód: 2176.52 mg;		
piątek 2026-05-29 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
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), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Szpinak gotowany 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1956.97 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 51.13 g; Węglowodny przyswajalne: 250.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.19 g; suma cukrów prostych: 47.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; Sód: 1384.93 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-29		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytny 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.37 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 53.72 g; Węglowodny przyswajalne: 258.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.89 g; suma cukrów prostych: 43.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Sód: 2289.75 mg;		
piątek 2026-05-29		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
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-żytny 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 2szt 100 g (JAJ), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Szpinak gotowany 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt , Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Sałata lodowa 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2272.66 kcal; Białko ogółem: 146.92 g; Tłuszcz: 63.39 g; Węglowodny przyswajalne: 249.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.20 g; suma cukrów prostych: 45.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Sód: 1885.36 mg;		
piątek 2026-05-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
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 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Pierogi z ziemniakami i twarogiem 10szt 210 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ), Szpinak gotowany 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 100 g (BIA, MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.33 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 68.71 g; Węglowodny przyswajalne: 281.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.05 g; suma cukrów prostych: 50.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; Sód: 2334.58 mg;		
piątek 2026-05-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
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 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba pieczona panierowana 120 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Ciasteczko zbożowe 1 szt ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.33 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 82.90 g; Węglowodny przyswajalne: 299.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.01 g; suma cukrów prostych: 51.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.10 g; Sód: 2319.72 mg;		
piątek 2026-05-29		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 50 g (BIA), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Ogórek kiszony 50 g (GOR),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty kiszonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1994.87 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 63.71 g; Węglowodny przyswajalne: 230.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; suma cukrów prostych: 43.38 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; Sód: 2639.25 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-29		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 50 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Szpinak gotowany 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Pomarańcza 150 g , Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2094.68 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 53.12 g; Węglowodny przyswajalne: 279.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.62 g; suma cukrów prostych: 79.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Sód: 1447.92 mg;		
piątek 2026-05-29		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Kasza manna 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 homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Zupa ryżowa 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 100 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2094.59 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 64.99 g; Węglowodny przyswajalne: 249.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.98 g; suma cukrów prostych: 47.51 g; Błonnik pokarmowy: 20.53 g; Sód: 2570.91 mg;		
sobota 2026-05-30		
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), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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;		
sobota 2026-05-30		
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), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Marchewki mini gotowane 50 g ,
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2026-05-30		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Grejfrut 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 110g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-30		
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), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany 100 g , Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g , Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Marchewki mini gotowane 50 g ,
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2026-05-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW I -KOD C1		
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 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg chudy 60 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Śledzik na raz z cebulką 1 szt , Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2254.38 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 68.75 g; Węglowodny przyswajalne: 277.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.06 g; suma cukrów prostych: 53.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Sód: 2859.28 mg;		
sobota 2026-05-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ZESTAW II-KOD C1		
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 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Filet drobiowy z sosem pomidorowym (120g/100ml) 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Mandarynki 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Tuńczyk 80 g , Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2439.98 kcal; Białko ogółem: 127.71 g; Tłuszcz: 75.44 g; Węglowodny przyswajalne: 282.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.09 g; suma cukrów prostych: 53.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; Sód: 2806.63 mg;		
sobota 2026-05-30		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. WĘGLOWODANÓW KOD-C3		
Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenno 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg chudy 60 g (BIA, MLE), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g, maselko 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Tuńczyk 80 g , Ogórek zielony 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2075.50 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 41.54 g; Węglowodny przyswajalne: 280.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.25 g; suma cukrów prostych: 55.33 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; Sód: 2119.25 mg;		
sobota 2026-05-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA KOD-C2		
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 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Szpinak Baby 20 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem i warzywami 250g sos pomidorowy 100g 350 g (GLU, SEL), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Banan 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Połudwica gazdy 50 g (SOJ), Marchewki mini gotowane 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.58 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 54.58 g; Węglowodny przyswajalne: 294.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.01 g; suma cukrów prostych: 72.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; Sód: 2466.48 mg;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-30		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA D11		
Platki owsiane na mleku . 400 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 ziemniaczana . 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 200 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 100 g (SOJ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.77 kcal; Białko ogółem: 159.21 g; Tłuszcz: 57.27 g; Węglowodny przyswajalne: 244.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.74 g; suma cukrów prostych: 46.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; Sód: 2980.46 mg;		
niedziela 2026-05-31		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , 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), Salata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Kotlet schabowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Pomidor 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.59 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 90.33 g; Węglowodny przyswajalne: 279.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.79 g; suma cukrów prostych: 55.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Sód: 2141.91 mg;		
niedziela 2026-05-31		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Salata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło extra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2017.77 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 53.84 g; Węglowodny przyswajalne: 256.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.59 g; suma cukrów prostych: 53.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sód: 1717.75 mg;		
niedziela 2026-05-31		
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), Ser żółty 40 g (BIA), Salata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Bitka ze schabu z sosem 120g/100ml 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kapusta biała gotowana . 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Kiwi 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 150g masło ekstra 15g 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.46 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 62.80 g; Węglowodny przyswajalne: 265.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.20 g; suma cukrów prostych: 47.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.92 g; Sód: 2283.34 mg;		
niedziela 2026-05-31		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Salata lodowa 30 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Bitka ze schabu z sosem 240g/100ml 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Podwieczorek: Jabłko 150 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, masło ekstra15g, 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Pomidor 50 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.47 kcal; Białko ogółem: 152.26 g; Tłuszcz: 63.40 g; Węglowodny przyswajalne: 256.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.18 g; suma cukrów prostych: 53.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sód: 1823.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

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

Dietetyk

.....