

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-01 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Melon 150 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2072.32 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 58.64 g; Węglowodny przyswajalne: 259.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.52 g; suma cukrów prostych: 53.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; Sód: 2155.89 mg;		
środa 2026-07-01 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Melon 150 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2006.82 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 51.66 g; Węglowodny przyswajalne: 256.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.32 g; suma cukrów prostych: 51.81 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Sód: 2121.34 mg;		
środa 2026-07-01 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Melon 150 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z młodej kapusty białej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1907.35 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 55.25 g; Węglowodny przyswajalne: 233.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.35 g; suma cukrów prostych: 48.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; Sód: 2136.01 mg;		
środa 2026-07-01 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA 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), Polędwica gazdy 100 g (SOJ), Melon 150 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 150g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.12 kcal; Białko ogółem: 144.62 g; Tłuszcz: 58.20 g; Węglowodny przyswajalne: 272.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g; suma cukrów prostych: 66.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; Sód: 2742.64 mg;		
środa 2026-07-01 Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Mozarella light 60 g (MLE), Melon 150 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.27 kcal; Białko ogółem: 132.26 g; Tłuszcz: 64.28 g; Węglowodny przyswajalne: 260.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.95 g; suma cukrów prostych: 53.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; Sód: 2325.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-01 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW.WĘGLOWODANÓW C03		
Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Mozzarella light 60 g (MLE), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Melon 150 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka żydowska 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.50 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 77.29 g; Węglowodny przyswajalne: 250.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.26 g; suma cukrów prostych: 60.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Sód: 2614.27 mg;		
środa 2026-07-01 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
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), Mozzarella light 60 g (MLE), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Melon 150 g ,	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Schab pieczony 120g+sos 100ml 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.16 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 56.93 g; Węglowodny przyswajalne: 256.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.92 g; suma cukrów prostych: 52.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Sód: 2121.65 mg;		
środa 2026-07-01 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Płatki owsiane 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), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ),	Krupnik 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2007.76 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 53.85 g; Węglowodny przyswajalne: 253.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.54 g; suma cukrów prostych: 40.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; Sód: 3017.03 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza kukurydza 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR),	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kalafior gotowany 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.19 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 55.44 g; Węglowodny przyswajalne: 307.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.56 g; suma cukrów prostych: 62.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.50 g; Sód: 2344.35 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza kukurydza 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz.m. perlowa 200 g (GLU), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.38 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 50.80 g; Węglowodny przyswajalne: 277.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.70 g; suma cukrów prostych: 59.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; Sód: 2440.78 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-02 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Papryka mix 100 g (GOR),	Żurek na maśle 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Leczo warzywne z soczewicą 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kalafior gotowany 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.35 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 63.14 g; Węglowodny przyswajalne: 284.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.81 g; suma cukrów prostych: 54.72 g; Błonnik pokarmowy: 36.58 g; Sód: 2350.82 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Kasza kukurydza 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Żurek na maśle 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jęczm. perłowa 200 g (GLU), Gulasz z indyka 200 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.48 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 57.33 g; Węglowodny przyswajalne: 282.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.81 g; suma cukrów prostych: 64.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; Sód: 3105.88 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Kasza kukurydza 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR),	Żurek na maśle 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kalafior gotowany 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastela z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.21 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 74.05 g; Węglowodny przyswajalne: 273.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.02 g; suma cukrów prostych: 59.82 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Sód: 2482.19 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenno 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR),	Żurek na maśle 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Kalafior gotowany 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastela z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2371.78 kcal; Białko ogółem: 143.17 g; Tłuszcz: 76.70 g; Węglowodny przyswajalne: 269.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.28 g; suma cukrów prostych: 75.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; Sód: 2710.66 mg;		
czwartek 2026-07-02 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Kasza kukurydza na mleku . 350 g , 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 z twarogu z natką pietruszki 60 g (BIA, MLE), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Żurek na maśle 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopočka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2014.50 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 40.54 g; Węglowodny przyswajalne: 266.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.55 g; suma cukrów prostych: 57.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; Sód: 2984.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-02 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA 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), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE),	Żurek na maślanie 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza bulgur 100 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Kurczak gotowany 120g 1 Por , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2126.67 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 63.96 g; Węglowodny przyswajalne: 270.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.21 g; suma cukrów prostych: 53.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; Sód: 1980.10 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki jeczmienne 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), Ser żółty 40 g (BIA), Ogórek kiszony . 100 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), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1907.47 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 46.01 g; Węglowodny przyswajalne: 244.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.49 g; suma cukrów prostych: 37.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.95 g; Sód: 2436.25 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki jeczmienne 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), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Pomidor 100 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1920.63 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 44.54 g; Węglowodny przyswajalne: 253.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.52 g; suma cukrów prostych: 42.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; Sód: 1886.08 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty 40 g (BIA), Pomidor 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.34 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 61.88 g; Węglowodny przyswajalne: 235.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.23 g; suma cukrów prostych: 51.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; Sód: 1736.88 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA D07		
Płatki jeczmienne 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), Jajo gotowane 2szt 100 g (JAJ), Pomidor 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.90 kcal; Białko ogółem: 145.71 g; Tłuszcz: 58.91 g; Węglowodny przyswajalne: 252.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.45 g; suma cukrów prostych: 44.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; Sód: 1618.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-03 Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , 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), Pomidor 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.78 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 66.39 g; Węglowodny przyswajalne: 253.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.48 g; suma cukrów prostych: 43.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; Sód: 2525.02 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRYSW.WĘGLOWODANÓW C03		
Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , 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), Pomidor 100 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.91 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 71.74 g; Węglowodny przyswajalne: 225.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.08 g; suma cukrów prostych: 41.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; Sód: 1951.54 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , 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 100 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Mix салат 20 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.50 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 54.51 g; Węglowodny przyswajalne: 270.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.46 g; suma cukrów prostych: 51.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Sód: 2317.55 mg;		
piątek 2026-07-03 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1960.84 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 52.47 g; Węglowodny przyswajalne: 255.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.42 g; suma cukrów prostych: 41.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; Sód: 2664.79 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Ryż na mleku . 350 ml , Herbata bez cukru. 250 g , 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), Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Mozzarella light 60 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.95 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 50.04 g; Węglowodny przyswajalne: 291.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.08 g; suma cukrów prostych: 56.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sód: 1794.60 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-04 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Ryż na mleku . 350 ml , Herbata bez cukru. 250 g , 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), Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Mozarella light 60 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.50 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 51.22 g; Węglowodny przyswajalne: 286.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.91 g; suma cukrów prostych: 53.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; Sód: 1759.40 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , 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), Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Mozarella light 60 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.12 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 48.99 g; Węglowodny przyswajalne: 275.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.05 g; suma cukrów prostych: 50.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.52 g; Sód: 1773.20 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Ryż na mleku . 350 ml , Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Mandarynki 150 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 , Woda 500 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Mozarella light 60 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.77 kcal; Białko ogółem: 143.93 g; Tłuszcz: 51.89 g; Węglowodny przyswajalne: 274.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.03 g; suma cukrów prostych: 69.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; Sód: 1922.84 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Ryż na mleku . 350 ml , Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grhamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g,masło1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Mozarella light 60 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.99 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 64.52 g; Węglowodny przyswajalne: 302.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.27 g; suma cukrów prostych: 56.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; Sód: 2379.43 mg;		
sobota 2026-07-04 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grhamka 1szt,chleb pszenno-żytni 50g,masło1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Makaron razowy z oliwą 200 g , Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Mozarella light 60 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.92 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 73.27 g; Węglowodny przyswajalne: 306.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.19 g; suma cukrów prostych: 69.02 g; Błonnik pokarmowy: 40.14 g; Sód: 2317.63 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-04		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Ryż na mleku . 350 ml , Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grzanka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Twaróg 60 g (BIA), Mandarynki 150 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Makaron pszenny z oliwą 200 g (GLU), Sos mięsno-pomidorowy 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Tarta marchewka z oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Mozzarella light 60 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.70 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 49.49 g; Węglowodny przyswajalne: 288.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.80 g; suma cukrów prostych: 56.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; Sód: 1779.47 mg;		
sobota 2026-07-04		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Ryż na mleku . 350 ml , Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE),	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet z indyka 120 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1981.01 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 41.53 g; Węglowodny przyswajalne: 247.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.54 g; suma cukrów prostych: 36.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.19 g; Sód: 1709.97 mg;		
niedziela 2026-07-05		
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), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Brzoskwinia 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.34 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 70.18 g; Węglowodny przyswajalne: 265.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.44 g; suma cukrów prostych: 54.82 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g; Sód: 1568.46 mg;		
niedziela 2026-07-05		
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), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Brzoskwinia 150 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.21 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 71.49 g; Węglowodny przyswajalne: 276.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.92 g; suma cukrów prostych: 67.94 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sód: 1584.10 mg;		
niedziela 2026-07-05		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Brzoskwinia 150 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2001.57 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 74.93 g; Węglowodny przyswajalne: 239.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.30 g; suma cukrów prostych: 46.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; Sód: 1572.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-05 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA 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), Brzoskwinia 150 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 , Woda 500 g , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2583.58 kcal; Białko ogółem: 161.21 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodny przyswajalne: 265.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.81 g; suma cukrów prostych: 62.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; Sód: 2148.66 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Kasza manna na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Brzoskwinia 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.64 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 68.09 g; Węglowodny przyswajalne: 281.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.65 g; suma cukrów prostych: 60.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; Sód: 1678.16 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW.WĘGLOWODANÓW C03		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Szynka z liściem 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Pomidor 100 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Mizeria 150 g (BIA, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Kiwi 150 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.22 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 83.60 g; Węglowodny przyswajalne: 251.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.81 g; suma cukrów prostych: 53.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sód: 1629.51 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Kasza manna na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Brzoskwinia 150 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.61 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodny przyswajalne: 277.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.10 g; suma cukrów prostych: 67.94 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sód: 1606.70 mg;		
niedziela 2026-07-05 Dieta: ZABRZE DIETA PĄPKOWATA 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 ryżowa 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.36 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 76.40 g; Węglowodny przyswajalne: 258.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.58 g; suma cukrów prostych: 43.66 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sód: 2384.25 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-06		
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 50 g (SOJ), Pomidor 100 g ,	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 150 g (BIA, MLE), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 150 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1926.55 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 45.97 g; Węglowodny przyswajalne: 282.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.28 g; suma cukrów prostych: 55.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; Sód: 2439.23 mg;		
poniedziałek 2026-07-06		
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 50 g (SOJ), Pomidor 100 g ,	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 150 g (BIA, MLE), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 150 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1937.95 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 46.42 g; Węglowodny przyswajalne: 287.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.87 g; suma cukrów prostych: 55.61 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g; Sód: 2391.23 mg;		
poniedziałek 2026-07-06		
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 50 g (SOJ), Pomidor 100 g ,	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Ser biały kruszony 150 g (BIA, MLE), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 150 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.43 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 56.38 g; Węglowodny przyswajalne: 278.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.52 g; suma cukrów prostych: 66.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Sód: 2660.85 mg;		
poniedziałek 2026-07-06		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA 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), Polędwica gazdy 100 g (SOJ), Pomidor 100 g ,	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Ser biały kruszony 150 g (BIA, MLE), Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 150 ml (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	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), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.75 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 54.17 g; Węglowodny przyswajalne: 310.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; suma cukrów prostych: 79.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g; Sód: 3272.13 mg;		
poniedziałek 2026-07-06		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Polędwica gazdy 40 g (SOJ), Pomidor 100 g ,	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.46 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodny przyswajalne: 263.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.22 g; suma cukrów prostych: 56.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; Sód: 2609.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW.WĘGLOWODANÓW C03		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Połędwica gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 100 g ,	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.65 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz: 89.37 g; Węglowodny przyswajalne: 247.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.05 g; suma cukrów prostych: 57.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sód: 2719.44 mg;		
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Połędwica gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 100 g ,	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Sałata lodowa 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.16 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 58.02 g; Węglowodny przyswajalne: 267.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.75 g; suma cukrów prostych: 61.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Sód: 2355.31 mg;		
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 80 g (BIA),	Zupa z botwinką 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Filet drobiowy gotowany 120 g , Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 43.97 g; Węglowodny przyswajalne: 307.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.40 g; suma cukrów prostych: 58.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; Sód: 2153.35 mg;		
wtorek 2026-07-07 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki jęczmienne 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), Ser żółty niskotłuszczowy 40 g (MLE), Ogórek zielony 100 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1876.48 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 36.17 g; Węglowodny przyswajalne: 254.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.31 g; suma cukrów prostych: 39.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; Sód: 1918.35 mg;		
wtorek 2026-07-07 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt , chleb pszenno-żytni 50g, masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1996.94 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 48.41 g; Węglowodny przyswajalne: 265.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.32 g; suma cukrów prostych: 54.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; Sód: 1614.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-07 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty niskotłuszczowy 40 g (MLE), Ogórek zielony 100 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Orzechy włoskie 20 g (ORZ), Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1983.46 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 52.78 g; Węglowodny przyswajalne: 234.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.55 g; suma cukrów prostych: 41.51 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; Sód: 1791.42 mg;		
wtorek 2026-07-07 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA D07		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 50 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 240g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.76 kcal; Białko ogółem: 175.00 g; Tłuszcz: 54.05 g; Węglowodny przyswajalne: 268.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.32 g; suma cukrów prostych: 56.33 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; Sód: 2153.59 mg;		
wtorek 2026-07-07 Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ser żółty niskotłuszczowy 40 g (MLE), Pomidor 100 g ,	Zupa ryżowa z koperkiem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.09 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 45.96 g; Węglowodny przyswajalne: 299.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.75 g; suma cukrów prostych: 55.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; Sód: 2807.60 mg;		
wtorek 2026-07-07 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Połędwica sopocka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Ser żółty niskotłuszczowy 40 g (MLE), Pomidor 100 g ,	Zupa z ryżem brązowym i koperkiem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z warzyw mieszanych z oliwą 150 g (SEL), Woda 500 g , Podwieczorek: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.95 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 69.02 g; Węglowodny przyswajalne: 254.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.44 g; suma cukrów prostych: 59.85 g; Błonnik pokarmowy: 40.66 g; Sód: 2766.07 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-07 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica sopocka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, DWU), Twaróg chudy 80 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g	Zupa ryżowa z koperkiem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Cukinia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.34 kcal; Białko ogółem: 140.55 g; Tłuszcz: 44.19 g; Węglowodny przyswajalne: 262.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.83 g; suma cukrów prostych: 48.02 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; Sód: 2562.94 mg;		
wtorek 2026-07-07 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA 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 z koperkiem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Schab gotowany 120 g , Dynia gotowana z ziołami i oliwą 150 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.51 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 59.07 g; Węglowodny przyswajalne: 253.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.25 g; suma cukrów prostych: 54.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; Sód: 1960.55 mg;		
środa 2026-07-08 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 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 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 młodej kapusty z kukurydzą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.58 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 52.86 g; Węglowodny przyswajalne: 283.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.19 g; suma cukrów prostych: 53.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Sód: 2811.67 mg;		
środa 2026-07-08 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 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1998.02 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 48.08 g; Węglowodny przyswajalne: 269.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.05 g; suma cukrów prostych: 50.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; Sód: 2488.52 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-08 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 80 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 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 młodej kapusty z kukurydzą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2013.94 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 60.72 g; Węglowodny przyswajalne: 254.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.65 g; suma cukrów prostych: 45.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Sód: 2779.54 mg;		
środa 2026-07-08 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA 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, margaryna miękka1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Udzik z kurczka pieczony 150g 1 szt , Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.10 kcal; Białko ogółem: 153.16 g; Tłuszcz: 70.47 g; Węglowodny przyswajalne: 260.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.57 g; suma cukrów prostych: 56.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.71 g; Sód: 2380.92 mg;		
środa 2026-07-08 Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
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 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 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), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.48 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 57.32 g; Węglowodny przyswajalne: 282.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.26 g; suma cukrów prostych: 55.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Sód: 3147.32 mg;		
środa 2026-07-08 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 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 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 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 młodej kapusty z kukurydzą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Skyr 150 g (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.14 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 74.32 g; Węglowodny przyswajalne: 284.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.22 g; suma cukrów prostych: 73.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Sód: 3475.14 mg;		
środa 2026-07-08 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
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 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Melon 150 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.02 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 54.74 g; Węglowodny przyswajalne: 282.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.78 g; suma cukrów prostych: 63.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; Sód: 2340.82 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-08 Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA 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 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.93 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 57.85 g; Węglowodny przyswajalne: 261.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.78 g; suma cukrów prostych: 39.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.97 g; Sód: 2155.04 mg;		
czwartek 2026-07-09 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z grochu 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.06 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 56.24 g; Węglowodny przyswajalne: 304.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.74 g; suma cukrów prostych: 66.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; Sód: 2232.64 mg;		
czwartek 2026-07-09 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.53 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 52.46 g; Węglowodny przyswajalne: 291.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.28 g; suma cukrów prostych: 65.65 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; Sód: 2257.66 mg;		
czwartek 2026-07-09 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z grochu 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.88 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 52.80 g; Węglowodny przyswajalne: 278.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.43 g; suma cukrów prostych: 60.68 g; Błonnik pokarmowy: 37.86 g; Sód: 2259.26 mg;		
czwartek 2026-07-09 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), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany 100 g , Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Maślanka 1szt 1 szt (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2453.13 kcal; Białko ogółem: 142.23 g; Tłuszcz: 59.64 g; Węglowodny przyswajalne: 318.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.29 g; suma cukrów prostych: 92.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; Sód: 2257.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-09		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mozzarella light 60 g (MLE), Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.42 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodny przyswajalne: 291.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.25 g; suma cukrów prostych: 66.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; Sód: 2445.43 mg;		
czwartek 2026-07-09		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRYSW.WĘGLOWODANÓW C03		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grhamka 1szt,chleb pszen 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mozzarella light 60 g (MLE), Papryka mix 100 g (GOR),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g (GLU), Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Brukselka gotowana z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Jabłko 150 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta z łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.95 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 84.48 g; Węglowodny przyswajalne: 267.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.90 g; suma cukrów prostych: 62.41 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; Sód: 2346.00 mg;		
czwartek 2026-07-09		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grhamka 1szt,chleb pszen 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Mozzarella light 60 g (MLE), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Jabłko 150 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.37 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 51.11 g; Węglowodny przyswajalne: 295.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.14 g; suma cukrów prostych: 67.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; Sód: 2241.52 mg;		
czwartek 2026-07-09		
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 . 400 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Posiłek nocny: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1998.26 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 49.43 g; Węglowodny przyswajalne: 247.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.24 g; suma cukrów prostych: 48.12 g; Błonnik pokarmowy: 17.09 g; Sód: 1456.04 mg;		
piątek 2026-07-10		
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), Pomidor 100 g ,	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty włoskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1950.95 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 46.56 g; Węglowodny przyswajalne: 255.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.03 g; suma cukrów prostych: 50.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; Sód: 2154.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10		
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 100 g ,	Zupa dyniowa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1973.53 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 52.68 g; Węglowodny przyswajalne: 251.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.79 g; suma cukrów prostych: 51.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Sód: 1814.08 mg;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g ,	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty włoskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1991.68 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 58.87 g; Węglowodny przyswajalne: 228.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.54 g; suma cukrów prostych: 41.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sód: 2476.29 mg;		
piątek 2026-07-10		
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-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 2szt 100 g (JAJ), Pomidor 100 g ,	Zupa dyniowa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 240 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.80 kcal; Białko ogółem: 145.70 g; Tłuszcz: 64.90 g; Węglowodny przyswajalne: 259.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.74 g; suma cukrów prostych: 59.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Sód: 1945.66 mg;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Kasza manna na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ser żółty niskotłuszczowy 40 g (MLE), Pomidor 100 g ,	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Surówka z kapusty włoskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 80 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 300 g (SEL),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2127.70 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 61.39 g; Węglowodny przyswajalne: 267.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.84 g; suma cukrów prostych: 52.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.53 g; Sód: 2982.95 mg;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
Skyr 150 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ser żółty niskotłuszczowy 40 g (MLE), Pomidor 100 g ,	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 g (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Surówka z kapusty włoskiej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Kiwi 150 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta serowo-chrzanowa 80 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Sok wielowarzywny 300 g (SEL), Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.76 kcal; Białko ogółem: 133.92 g; Tłuszcz: 74.76 g; Węglowodny przyswajalne: 259.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.04 g; suma cukrów prostych: 59.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.10 g; Sód: 2926.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-10		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Kasza manna na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grzanka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Dżem 50 g , Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Pomidor 100 g ,	Zupa dyniowa z kaszą kuskus 400 g (GLU, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g , Ryba miruna z ziołami (pieczona) 120 g (RYB), Buraczki 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka długa 100g, maselko 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (BIA, MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2091.63 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 53.60 g; Węglowodny przyswajalne: 273.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.68 g; suma cukrów prostych: 76.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; Sód: 1778.41 mg;		
piątek 2026-07-10		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA 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 , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa grysikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1992.49 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 56.21 g; Węglowodny przyswajalne: 248.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.22 g; suma cukrów prostych: 44.69 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; Sód: 2885.91 mg;		

Dietetyk

.....