

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-30		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza manna na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Sałata lodowa 20 g , Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z 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), Pasta z grochu 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.49 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 52.15 g; Węglowodny przyswajalne: 294.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.41 g; suma cukrów prostych: 58.21 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; Sód: 1886.20 mg;		
niedziela 2026-08-30		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza manna na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Sałata lodowa 20 g , Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak gotowany 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1954.01 kcal; Białko ogółem: 125.67 g; Tłuszcz: 43.19 g; Węglowodny przyswajalne: 262.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.23 g; suma cukrów prostych: 52.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sód: 1823.23 mg;		
niedziela 2026-08-30		
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), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Papryka mix 100 g (GOR),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty 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), Pasta z grochu 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, STR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2106.11 kcal; Białko ogółem: 122.89 g; Tłuszcz: 56.25 g; Węglowodny przyswajalne: 268.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.28 g; suma cukrów prostych: 49.16 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Sód: 1824.53 mg;		
niedziela 2026-08-30		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Kasza manna na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Sałata lodowa 20 g , Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 240g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak gotowany 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 50 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2247.81 kcal; Białko ogółem: 175.63 g; Tłuszcz: 48.93 g; Węglowodny przyswajalne: 272.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.76 g; suma cukrów prostych: 62.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Sód: 1956.03 mg;		
niedziela 2026-08-30		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Kasza manna na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , 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), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Sałata lodowa 20 g , Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2347.72 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 86.75 g; Węglowodny przyswajalne: 270.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; suma cukrów prostych: 53.75 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Sód: 2489.59 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-30		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
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), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Papryka mix 100 g (GOR),	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z kapusty z kukurydzą 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.44 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 90.18 g; Węglowodny przyswajalne: 249.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.44 g; suma cukrów prostych: 54.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Sód: 2764.27 mg;		
niedziela 2026-08-30		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Kasza manna na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), 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), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sałata lodowa 20 g , Melon 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet drobiowy w sosie ziołowym 120g/100ml 1 Por (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Szpinak gotowany 150 g (SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kielbasa szynkowa Jana 100 g (GLU, MLE, DWU, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.62 kcal; Białko ogółem: 145.38 g; Tłuszcz: 60.15 g; Węglowodny przyswajalne: 255.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.94 g; suma cukrów prostych: 49.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Sód: 2598.64 mg;		
niedziela 2026-08-30		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Kasza manna na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mus owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Szpinak gotowany 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), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2126.34 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 58.74 g; Węglowodny przyswajalne: 291.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.10 g; suma cukrów prostych: 68.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Sód: 1747.93 mg;		
poniedziałek 2026-08-31		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Makaron na mleku . 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Łazanki z makaronem razowym,mięsem i pieczarkami 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.74 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 56.95 g; Węglowodny przyswajalne: 299.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.19 g; suma cukrów prostych: 58.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; Sód: 2068.33 mg;		
poniedziałek 2026-08-31		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza jecz. perlowa 200 g (GLU), Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, 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 rybna 80 g (RYB, SEL), Mix sałat 30 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2251.49 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 64.41 g; Węglowodny przyswajalne: 308.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.68 g; suma cukrów prostych: 53.05 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; Sód: 1812.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-31 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), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Łazanki z makaronem razowym,mięsem i pieczarkami 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Skyr 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.32 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 51.07 g; Węglowodny przyswajalne: 275.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.25 g; suma cukrów prostych: 50.50 g; Błonnik pokarmowy: 37.05 g; Sód: 2084.18 mg;		
poniedziałek 2026-08-31 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy gotowany 100 g , Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane skropione oliwą 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Serek wiejski lekki 1 szt (MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Mix салат 30 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2498.66 kcal; Białko ogółem: 140.85 g; Tłuszcz: 70.52 g; Węglowodny przyswajalne: 308.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.03 g; suma cukrów prostych: 56.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.56 g; Sód: 2270.35 mg;		
poniedziałek 2026-08-31 Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 50 g (BIA), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Udziec z kurczka pieczony 150g 1 szt , 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 rybna 80 g (RYB, SEL), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.59 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 70.56 g; Węglowodny przyswajalne: 310.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.26 g; suma cukrów prostych: 63.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; Sód: 1820.53 mg;		
poniedziałek 2026-08-31 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
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), Twaróg 50 g (BIA), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 50 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Udziec z kurczka pieczony 150g 1 szt , Fasolka szparagowa zielona z ziołami z dod. oliwy 150 g (STR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Mandarynki 150 g , Pestki dyni 20 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta rybna 80 g (RYB, SEL), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2396.57 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 75.17 g; Węglowodny przyswajalne: 305.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.56 g; suma cukrów prostych: 71.83 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; Sód: 1809.08 mg;		
poniedziałek 2026-08-31 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg 50 g (BIA), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Udziec z kurczka pieczony 150g 1 szt , 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 rybna 80 g (RYB, SEL), Mix салат 30 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.24 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 71.37 g; Węglowodny przyswajalne: 302.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.25 g; suma cukrów prostych: 60.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.63 g; Sód: 1740.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-31		
Dieta: ZABRZE DIETA PAPKOWATA D11		
Makaron na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Mus owocowy 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Podudzie gotowane 1 Por (SEL), Warzywa gotowane 150 g (BIA, GLU, SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ziemniaczana . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana 100 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2387.91 kcal; Białko ogółem: 132.47 g; Tłuszcz: 68.08 g; Węglowodny przyswajalne: 308.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.81 g; suma cukrów prostych: 65.15 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sód: 2606.55 mg;		
wtorek 2026-09-01		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), 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 1szt-75g 1 szt , Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2014.56 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 40.16 g; Węglowodny przyswajalne: 294.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.91 g; suma cukrów prostych: 56.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.50 g; Sód: 2098.83 mg;		
wtorek 2026-09-01		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), 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), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1977.99 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 46.23 g; Węglowodny przyswajalne: 291.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.21 g; suma cukrów prostych: 58.34 g; Błonnik pokarmowy: 18.98 g; Sód: 2056.97 mg;		
wtorek 2026-09-01		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), 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), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.75 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 53.76 g; Węglowodny przyswajalne: 279.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.59 g; suma cukrów prostych: 53.58 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; Sód: 2144.25 mg;		
wtorek 2026-09-01		
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), Szynka Jana 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), 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: Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.49 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 50.67 g; Węglowodny przyswajalne: 300.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.33 g; suma cukrów prostych: 71.87 g; Błonnik pokarmowy: 18.98 g; Sód: 1942.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-01 Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty niskotłuszczowy 50 g (MLE), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ryż brązowy 200 g , Koktajl mleczno-truskawkowy bez cukru 150 ml (BIA, MLE), Ser biały kruszony 150 g (BIA, MLE), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Pasta warzywna z tofu 1szt-75g 1 szt (SOJ, GOR, SEZ), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.76 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 48.01 g; Węglowodny przyswajalne: 312.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.61 g; suma cukrów prostych: 61.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.57 g; Sód: 2606.38 mg;		
wtorek 2026-09-01 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
Jogurt naturalny calpro 175 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Ser żółty niskotłuszczowy 40 g (MLE), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), 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 , Podwieczorek: Serek wiejski lekki 1 szt (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), Rzodkiewka 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.45 kcal; Białko ogółem: 135.68 g; Tłuszcz: 55.21 g; Węglowodny przyswajalne: 283.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.57 g; suma cukrów prostych: 56.55 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; Sód: 2863.80 mg;		
wtorek 2026-09-01 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Szynka Jana 50 g (GLU, JAJ, MLE, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.94 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 44.25 g; Węglowodny przyswajalne: 308.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.47 g; suma cukrów prostych: 65.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Sód: 2358.92 mg;		
wtorek 2026-09-01 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Kasza jęczmienna na mleku 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka długa 100g, masło ekstra 10g. 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 g (GLU, SEL), Ziemniaki (mix) 100 g , Ryba miruna z (parowana) koperkiem 120 g (RYB, SEL, GOR), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa koperkowa z ziemniakami . 300 g (GLU, SEL), 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: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2089.93 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 49.36 g; Węglowodny przyswajalne: 283.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.46 g; suma cukrów prostych: 58.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.48 g; Sód: 2117.27 mg;		
środa 2026-09-02 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki owsiane 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), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Brzoskwinia 100 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 kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb pszenno-żytni 100g margaryna miękka 1szt. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1970.62 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 48.90 g; Węglowodny przyswajalne: 266.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.82 g; suma cukrów prostych: 57.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; Sód: 2327.34 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-02 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki owsiane 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), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Brzoskwinia 100 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1934.86 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 46.43 g; Węglowodny przyswajalne: 261.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.92 g; suma cukrów prostych: 53.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; Sód: 2296.94 mg;		
środa 2026-09-02 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Brzoskwinia 100 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 kapusty białej i czerwonej 150 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1937.55 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 51.56 g; Węglowodny przyswajalne: 241.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.59 g; suma cukrów prostych: 50.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Sód: 2300.56 mg;		
środa 2026-09-02 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Płatki owsiane 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), Polędwica gazdy 100 g (SOJ), Brzoskwinia 100 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 , Podwieczorek: Skyr 150 g (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: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.36 kcal; Białko ogółem: 133.70 g; Tłuszcz: 44.84 g; Węglowodny przyswajalne: 267.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.87 g; suma cukrów prostych: 57.85 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Sód: 2567.54 mg;		
środa 2026-09-02 Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Płatki owsiane 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), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Mozarella light 60 g (MLE), Brzoskwinia 100 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.31 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 59.05 g; Węglowodny przyswajalne: 265.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.56 g; suma cukrów prostych: 55.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Sód: 2501.45 mg;		
środa 2026-09-02 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Mozarella light 60 g (MLE), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Ogórek zielony 100 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g , Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.64 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 68.45 g; Węglowodny przyswajalne: 242.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.45 g; suma cukrów prostych: 51.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Sód: 2559.27 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-02		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Płatki owsiane 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), Mozzarella light 60 g (MLE), Polędwica gazdy 100 g (SOJ), Brzoskwinia 100 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2091.20 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 54.60 g; Węglowodny przyswajalne: 262.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.47 g; suma cukrów prostych: 55.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; Sód: 2877.25 mg;		
środa 2026-09-02		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Płatki owsiane 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), Sok marchwiowo-owocowy 200 ml ,	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), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Cukinia gotowana 100 g , Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.30 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 56.02 g; Węglowodny przyswajalne: 284.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.68 g; suma cukrów prostych: 69.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sód: 2141.13 mg;		
czwartek 2026-09-03		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , 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), Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1955.65 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 46.55 g; Węglowodny przyswajalne: 289.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.91 g; suma cukrów prostych: 47.18 g; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; Sód: 2117.86 mg;		
czwartek 2026-09-03		
Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1987.63 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 49.82 g; Węglowodny przyswajalne: 276.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.50 g; suma cukrów prostych: 50.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Sód: 1791.70 mg;		
czwartek 2026-09-03		
Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Jogurt naturalny . 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), Ser żółty niskotłuszczowy 40 g (MLE), Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza bulgur 200 g (GLU, ORZ, GOR, SEZ, SOJ), Gulasz węgierski . 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1946.81 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 54.25 g; Węglowodny przyswajalne: 269.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.16 g; suma cukrów prostych: 42.78 g; Błonnik pokarmowy: 37.08 g; Sód: 2100.33 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-03 Dieta: ZABRZE BOGATOBIĄŁKOWA D07		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Kasza jeczm. 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.78 kcal; Białko ogółem: 131.48 g; Tłuszcz: 56.64 g; Węglowodny przyswajalne: 288.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.66 g; suma cukrów prostych: 61.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Sód: 2462.40 mg;		
czwartek 2026-09-03 Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , Herbata bez cukru. 250 g , 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), Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udziec z kurczka pieczony 150g 1 szt , 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), Pastella z awokado 1 szt (GLU, RYB, SOJ, MLE), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.67 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 88.64 g; Węglowodny przyswajalne: 258.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.15 g; suma cukrów prostych: 47.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; Sód: 2214.21 mg;		
czwartek 2026-09-03 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW.WĘGLOWODANÓW C03		
Skyr 150 g (MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grhamka 1szt,chleb pszenney 50g maselko1szt 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),	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udziec z kurczka pieczony 150g 1 szt , Kalafior gotowany 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (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), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Pestki słonecznika 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.83 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 90.29 g; Węglowodny przyswajalne: 239.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.66 g; suma cukrów prostych: 48.44 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; Sód: 2300.33 mg;		
czwartek 2026-09-03 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Kasza kukurydzina na mleku . 350 g , Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grhamka 1szt,chleb pszenney 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (BIA, MLE), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Jabłko 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udziec z kurczka pieczony 150g 1 szt , 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: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU), Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2171.60 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 60.27 g; Węglowodny przyswajalne: 272.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93 g; suma cukrów prostych: 54.30 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; Sód: 2727.54 mg;		
czwartek 2026-09-03 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Kasza kukurydzina na mleku . 400 g , Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 g (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 ryżowa 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), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jagłana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2124.59 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 59.55 g; Węglowodny przyswajalne: 280.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.26 g; suma cukrów prostych: 51.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Sód: 1843.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-04		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Ogórek kiszony . 100 g (GOR),	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 400 g (GLU, BIA, 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 80 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1947.65 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 49.25 g; Węglowodny przyswajalne: 253.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.51 g; suma cukrów prostych: 41.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Sód: 2343.79 mg;		
piątek 2026-09-04		
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), 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 80 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1978.95 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 47.67 g; Węglowodny przyswajalne: 257.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.90 g; suma cukrów prostych: 51.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sód: 1968.37 mg;		
piątek 2026-09-04		
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), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 400 g (GLU, BIA, 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 80 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1921.62 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 54.95 g; Węglowodny przyswajalne: 231.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; suma cukrów prostych: 43.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sód: 1496.81 mg;		
piątek 2026-09-04		
Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 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 80 g (BIA, MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.21 kcal; Białko ogółem: 148.23 g; Tłuszcz: 62.04 g; Węglowodny przyswajalne: 256.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.83 g; suma cukrów prostych: 53.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sód: 1700.45 mg;		
piątek 2026-09-04		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Płatki jęczmienne na mleku. 350 g (GLU), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 400 g (GLU, BIA, 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 sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.21 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 56.85 g; Węglowodny przyswajalne: 281.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.81 g; suma cukrów prostych: 58.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.81 g; Sód: 2441.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-04		
Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW.WĘGLOWODANÓW C03		
Jogurt naturalny . 150 g (BIA, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Pomidor 100 g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 400 g (GLU, BIA, 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mix sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Orzechy włoskie 30 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.63 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 70.70 g; Węglowodny przyswajalne: 245.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.85 g; suma cukrów prostych: 55.27 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Sód: 2217.09 mg;		
piątek 2026-09-04		
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), 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 sałat 20 g , Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100 g , Ciasteczko zbożowe 1 szt ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.16 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodny przyswajalne: 275.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.84 g; suma cukrów prostych: 59.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; Sód: 2407.55 mg;		
piątek 2026-09-04		
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 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Sok pomidorowy 1szt (kubek) 1 szt ,	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 grycikowa . 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana z ziołami i oliwą 100 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Posiłek nocny: Mus owocowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.80 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 56.83 g; Węglowodny przyswajalne: 276.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46 g; suma cukrów prostych: 65.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Sód: 2708.14 mg;		
sobota 2026-09-05		
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), Mozarella light 60 g (MLE), Pomidor 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 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), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2350.42 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 65.76 g; Węglowodny przyswajalne: 293.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.35 g; suma cukrów prostych: 47.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.85 g; Sód: 2179.62 mg;		
sobota 2026-09-05		
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), Mozarella light 60 g (MLE), Pomidor 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jecz. perłowa 200 g (GLU), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.62 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 51.48 g; Węglowodny przyswajalne: 291.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.24 g; suma cukrów prostych: 54.70 g; Błonnik pokarmowy: 38.52 g; Sód: 2004.24 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-05 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), Mozzarella light 60 g (MLE), Pomidor 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka 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), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.44 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 62.37 g; Węglowodny przyswajalne: 267.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.19 g; suma cukrów prostych: 41.61 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g; Sód: 2159.74 mg;		
sobota 2026-09-05 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), Mozzarella light 60 g (MLE), Pomidor 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.62 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 54.18 g; Węglowodny przyswajalne: 299.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.19 g; suma cukrów prostych: 62.50 g; Błonnik pokarmowy: 38.52 g; Sód: 2064.24 mg;		
sobota 2026-09-05 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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Mozzarella light 60 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2452.37 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 73.26 g; Węglowodny przyswajalne: 295.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.96 g; suma cukrów prostych: 47.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.75 g; Sód: 2615.17 mg;		
sobota 2026-09-05 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
Maślanka 250 ml (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), Mozzarella light 60 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Mus owocowy 100 g , Orzechy włoskie 20 g (ORZ),	Herbata bez cukru. 250 g , Chleb graham 100g margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, SOJ, SEZ), Humus 80g 1 szt (GLU, GOR, SEZ, SOJ), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2493.09 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 80.31 g; Węglowodny przyswajalne: 290.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.16 g; suma cukrów prostych: 61.19 g; Błonnik pokarmowy: 38.83 g; Sód: 2646.09 mg;		
sobota 2026-09-05 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 pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Mozzarella light 60 g (MLE), Parówki z szynki 1szt 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Filet z indyka pieczony + sos ziołowy (120/100) 220 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR), Surówka z selera i jabłka z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Szynka konserwowa premium 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.67 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 58.61 g; Węglowodny przyswajalne: 284.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.50 g; suma cukrów prostych: 50.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; Sód: 2015.79 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-05 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Zupa ziemniaczana . 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Kasza jeczm. perłowa 200 g (GLU), Filet drobiowy gotowany 200 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 miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 100 g (SOJ), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez cukru 1 szt (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2537.90 kcal; Białko ogółem: 155.66 g; Tłuszcz: 59.08 g; Węglowodny przyswajalne: 317.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.30 g; suma cukrów prostych: 64.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; Sód: 3096.26 mg;		
niedziela 2026-09-06 Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Kasza manna na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udziec 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 100 g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.83 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 63.61 g; Węglowodny przyswajalne: 273.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.49 g; suma cukrów prostych: 65.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g; Sód: 2292.25 mg;		
niedziela 2026-09-06 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Kasza manna na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mandarynki 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udziec 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 rybna 100 g (RYB, SEL), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.52 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 72.10 g; Węglowodny przyswajalne: 276.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.37 g; suma cukrów prostych: 72.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; Sód: 1763.11 mg;		
niedziela 2026-09-06 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), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Mandarynki 100 g ,	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udziec 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 100 g (RYB, SEL), 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]: 2021.05 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 68.12 g; Węglowodny przyswajalne: 244.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.76 g; suma cukrów prostych: 53.88 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; Sód: 2252.94 mg;		
niedziela 2026-09-06 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Kasza manna na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Mandarynki 150 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udziec z kurczka pieczony 150g 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: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2745.85 kcal; Białko ogółem: 166.88 g; Tłuszcz: 102.02 g; Węglowodny przyswajalne: 283.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.22 g; suma cukrów prostych: 83.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Sód: 2168.78 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-06		
Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Kasza manna na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Szynka z liściem 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Mandarynki 150 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), 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 100 g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.88 kcal; Białko ogółem: 125.18 g; Tłuszcz: 56.44 g; Węglowodny przyswajalne: 282.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.21 g; suma cukrów prostych: 65.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; Sód: 2509.15 mg;		
niedziela 2026-09-06		
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 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), Rzodkiewka 100 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), 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 100 g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU), Pestki dyni 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.90 kcal; Białko ogółem: 138.00 g; Tłuszcz: 69.43 g; Węglowodny przyswajalne: 264.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.22 g; suma cukrów prostych: 59.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; Sód: 2401.48 mg;		
niedziela 2026-09-06		
Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Kasza manna na mleku . 350 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Szynka z liściem 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, DWU), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Mandarynki 150 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), 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 rybna 100 g (RYB, SEL), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.47 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz: 64.36 g; Węglowodny przyswajalne: 285.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; suma cukrów prostych: 74.46 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; Sód: 1732.15 mg;		
niedziela 2026-09-06		
Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Kasza manna na mleku . 400 g (BIA, GLU, MLE), Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru. 250 g (BIA, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka dł 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Serek homogenizowany nat. 1szt 150 g (MLE), Mus owocowy 100 g ,	Rosół z makaronem . 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Udziec 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 , 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), Bukiet warzyw got. 100 g (SEL), Posiłek nocny: Tubka owsianka z owocami b/c 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2414.33 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 86.46 g; Węglowodny przyswajalne: 288.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.84 g; suma cukrów prostych: 81.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Sód: 2464.73 mg;		
poniedziałek 2026-09-07		
Dieta: ZABRZE PODSTAWOWA D01		
Płatki owsiane 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), Połędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Barszcz ukraiński z fasolą 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo z cukinią i kielbasą 300 ml (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 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: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 43.75 g; Węglowodny przyswajalne: 293.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.14 g; suma cukrów prostych: 51.46 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Sód: 2119.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: ZABRZE ŁATWOSTRAWNA D02		
Płatki owsiane 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), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, 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), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1966.02 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 40.31 g; Węglowodny przyswajalne: 286.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.38 g; suma cukrów prostych: 43.86 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; Sód: 1783.17 mg;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: ZABRZE DIETA Z OGR.ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03		
Maślanka 250 ml (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grahamka 1szt ,chleb pszenno-żytni 50g,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Barszcz ukraiński z fasolą 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ryż brązowy 200 g , Leczo z cukinią i kielbasą 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Brukselka gotowana z dotatkciem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	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: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1923.59 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 40.03 g; Węglowodny przyswajalne: 264.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.18 g; suma cukrów prostych: 50.14 g; Błonnik pokarmowy: 41.51 g; Sód: 2197.60 mg;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: ZABRZE BOGATOBIAŁKOWA D07		
Płatki owsiane 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), Polędwica wiśniowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, SOJ, SEL, GOR), Brokuły got. z dodatkiem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Maślanka 250 ml (BIA, MLE),	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.02 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 44.26 g; Węglowodny przyswajalne: 298.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.23 g; suma cukrów prostych: 55.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; Sód: 2413.17 mg;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: ZABRZE CZKID DIETA PODSTAWOWA C01		
Płatki owsiane 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), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mozzarella light 60 g (MLE), Pomidor 100 g ,	Barszcz ukraiński z fasolą 400 ml (GLU, BIA, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Ryż paraboliczny 200 g , Leczo z cukinią i kielbasą 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Brukselka gotowana z dotatkciem 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 łososia 1 szt (JAJ, RYB, SEL), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.30 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 70.09 g; Węglowodny przyswajalne: 295.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.00 g; suma cukrów prostych: 52.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sód: 2625.79 mg;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW. WĘGLOWODANÓW C03		
Kefir 150 g (BIA, MLE), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grhamka 1szt,chleb pszenny 50g maselko1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Mozzarella light 60 g (MLE), Pomidor 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż brązowy 200 g , Leczo z cukinią i kielbasą 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, STR), Brukselka gotowana z dotatkciem oliwy 150 g , Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g , Podwieczorek: Jabłko 100 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), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.98 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 73.73 g; Węglowodny przyswajalne: 272.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.81 g; suma cukrów prostych: 55.46 g; Błonnik pokarmowy: 42.49 g; Sód: 2567.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: ZABRZE CZKID ŁATWOSTRAWNA C02		
Płatki owsiane na mleku . 350 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka grhamka 1szt, chleb pszenny 50g maselko 1szt 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Mozarella light 120 g (MLE), Południowa wiśniowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ryż paraboliczny 200 g , Gulasz z szynki wp (gotowany) 200 g (GLU, BIA, 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Pasta warzywna 1szt-75g 1 szt , Marchewki mini gotowane 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2111.70 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 48.72 g; Węglowodny przyswajalne: 290.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.84 g; suma cukrów prostych: 49.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; Sód: 2129.34 mg;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: ZABRZE DIETA PAKOWATA D11		
Płatki owsiane na mleku . 400 g (GLU), Herbata bez cukru. 250 g , Bułka dl 100g masło extra 15g 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 100 g (BIA, MLE), Mus warzywno-owocowy 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Szynka gotowana 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 miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Twaróg chudy 200 g (BIA, MLE), Cukinia gotowana 100 g , Posiłek nocny: Tubka z kaszą jaglana z owocami 1szt 1 szt (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2085.53 kcal; Białko ogółem: 137.81 g; Tłuszcz: 45.31 g; Węglowodny przyswajalne: 263.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.54 g; suma cukrów prostych: 49.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Sód: 1415.53 mg;		
wtorek 2026-09-08 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Melon 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), Kapusta czerwona gotowana 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), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1962.48 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 54.00 g; Węglowodny przyswajalne: 272.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.58 g; suma cukrów prostych: 53.82 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Sód: 2151.12 mg;		
wtorek 2026-09-08 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Melon 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), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Bułka 100g, margaryna miękka 1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Południowa gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.38 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 49.87 g; Węglowodny przyswajalne: 274.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.26 g; suma cukrów prostych: 54.86 g; Błonnik pokarmowy: 18.31 g; Sód: 2653.42 mg;		
wtorek 2026-09-08 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), Kielbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Melon 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), Kapusta czerwona gotowana 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), Ogórek zielony 100 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE), Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1981.95 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 62.02 g; Węglowodny przyswajalne: 247.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.16 g; suma cukrów prostych: 47.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; Sód: 2126.29 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Miejski Zabrze		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-08 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,masło 15g. 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Kiełbasa szynkowa wp.o.Grzegorza 100 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Melon 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane 200 g , Udziec z kurczka pieczony 150g 1 szt , 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), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.24 kcal; Białko ogółem: 124.69 g; Tłuszcz: 63.95 g; Węglowodny przyswajalne: 263.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; suma cukrów prostych: 60.92 g; Błonnik pokarmowy: 17.48 g; Sód: 3063.07 mg;		
wtorek 2026-09-08 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), Ogórek zielony 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), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.53 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 58.92 g; Węglowodny przyswajalne: 281.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.70 g; suma cukrów prostych: 55.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Sód: 2530.22 mg;		
wtorek 2026-09-08 Dieta: ZABRZE CZKID Z OGR. ŁATWO PRZYSW.WĘGLOWODANÓW C03		
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), Jajo gotowane 1szt 50 g (JAJ), Kurczak gotowany (Cdrob) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ogórek zielony 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), Kapusta czerwona gotowana 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), Papryka mix 100 g (GOR), Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE), Orzechy włoskie 20 g (ORZ),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.85 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 69.82 g; Węglowodny przyswajalne: 265.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.47 g; suma cukrów prostych: 62.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; Sód: 2613.39 mg;		
wtorek 2026-09-08 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), Melon 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), 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), Serek wiejski lekki 1 szt (MLE), Pomidor 100 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.38 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 55.07 g; Węglowodny przyswajalne: 278.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.66 g; suma cukrów prostych: 57.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.31 g; Sód: 2447.42 mg;		
wtorek 2026-09-08 Dieta: ZABRZE DIETA PĄPKOWATA 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), Mus owocowy 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Ziemniaki (mix) 100 g , Pulpet z indyka 120g 1 Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEZ), Bukiet warzyw z oliwą 150 g (SEL), Napar owocowy bez cukru. 250 ml , Woda 500 g ,	Herbata bez cukru. 250 g , Zupa ryżowa 300 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Bułka 100g,margaryna miękka1szt 1 Por (GLU, OZI, SOJ, SEZ), Polędwica gazdy 50 g (SOJ), Bukiet warzyw got. 100 g (SEL), Posiłek nocny: Kefir 150 g (BIA, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.15 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 60.28 g; Węglowodny przyswajalne: 272.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.43 g; suma cukrów prostych: 63.20 g; Błonnik pokarmowy: 14.24 g; Sód: 2282.53 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

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

Dietetyk

.....