Zagłębiowski Szpital Kliniczny

DIETA PODSTAWOWA							
Data	**06.10.2025**	**07.10.2025**	**08.10.2025**	**09.10.2025**	**10.10.2025**	**11.10.2025**	**12.10.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** **Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR)** Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Ser żółty gouda 30g **(MLE)** Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek smakowy śmietankowy 135g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 50g	Jogurt naturalny 150g **(MLE)**	Serek homogenizowany smakowy 150g **(MLE)**	Banan 1szt	Kefir 250ml **(MLE)**	Mus owocowy 100g
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron spaghetti 180g (**GLU)** z sosem bolognese 120ml (**GLU)** Dynia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet drobiowy pożarski smażony 100g (**GLU, JAJ)** Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa z jarzynowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż gotowany 180g Leczo warzywne z ciecierzycą 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g **(GLU, GOR)** Pierś gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml **(GLU)** Brokuł gotowany na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Dorsz panierowany smażony 120g **(GLU, JAJ, RYB)** Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (**GLU, SEL)** Z sosem pomidorowym 120ml (**GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Udko z kurczaka pieczone 150g* Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Sałatka ryżowa z szynką wieprzową 120g **(SOJ, MLE, GOR)** Ogórek 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek na słodko 120g **(MLE)** Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Papryka 80g Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 2 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ogonówka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Pomarańcza 160g	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Kefir 250g **(MLE)**	Mandarynki 130g	Jogurt naturalny 150g (**MLE)**	Serek wiejski 150g (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	2267 kcal, W: 325,28g, B: 105,18g, T: 66,38g, CP: 144,66g, NKT: 20,12, F: 36,84g, Sól: 5,36	E: 2023 kcal, W: 306,16g, B: 91,66g, T: 52,30g, CP: 147g, NKT: 19,11g, F: 28,74g, Sól: 4,4g	E: 2028 kcal, W: 300,54g, B: 94,53g, T: 56,16g, CP: 186,6g, NKT: 25,99g, F: 35,41g, Sól: 4,4g	E: 2105 kcal, W: 283,63g, B: 103,89g, T: 66,61g, CP: 152,7g, NKT: 39,46g, F: 32,50g, Sól: 5,4g	E: 2082 kcal, W: 279,14g, B: 102,07g, T: 64,53g, CP: 165,5g, NKT: 23g, F: 24,58g, Sól: 4,5g	E: 2043 kcal, W: 286,84g, B: 112,19g, T: 55,71g, CP: 194g, NKT: 20,6g, F: 31,48g, Sól: 5,7g	E: 2170 kcal, W: 268,30g, B: 117,87g, T: 72,63g, CP: 146,4g, NKT: 25,6g, F: 26,23g, Sól: 5,1g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

Zagłębiowski Szpital Kliniczny

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	**06.10.2025**	**07.10.2025**	**08.10.2025**	**09.10.2025**	**10.10.2025**	**13.09.2025**	**14.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** **Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR)** Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek smakowy śmietankowy 135g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Polędwica z indyka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 50g	Jogurt naturalny (**MLE**)	Serek homogenizowany smakowy 150g **(MLE)**	Banan 1szt	Kefir 250ml **(MLE)**	Mus owocowy 100g
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron spaghetti 180g (**GLU)** z sosem bolognese 120ml (**GLU)** Dynia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet drobiowy gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (**GLU)** Cukinia duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż gotowany 180g z jabłkiem 200g Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g **(GLU, GOR)** Pierś gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml **(GLU)** Brokuł gotowany na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ryżowa 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g **(GLU, JAJ, RYB)** W sosie koperkowym 120ml (**GLU)** Marchew gotowana 150g (**GLU)*** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (**GLU, SEL)** Z sosem pomidorowym 120ml (**GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g (**GLU, SEL)** Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Sałatka ryżowa z szynką wieprzową 120g **(SOJ, MLE, GOR)** Ogórek 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko gotowane 1szt **Herbata bez cukru 250ml**	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek na słodko 120g **(MLE)** Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek śmietankowy smakowy 125g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ogonówka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Banan 1szt	Jogurt owocowy 150g(MLE)	Kefir 250g **(MLE)**	Mus owocowy 100g	Jogurt naturalny 150g (**MLE)**	Serek wiejski 150 g (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	E: 2391 kcal, W: 354,81g, B: 106,43g, T: 66,27g, WP: 223,3g, NKT: 20,6g, F: 30,04g, Sól: 6,5g	E: 2134 kcal, W: 312,35g, B: 106,33g, T: 55,94g, WP: 243,5g, NKT: 20,0g, F: 24,13g, Sól: 6,5g	E: 2022 kcal, W: 319,95g, B: 83,41g, T: 51,34g, WP: 291,5g, NKT: 28,4g, F: 23,81g, Sól: 3,9g	E: 2033 kcal, W: 250,97g, B: 99,39g, T: 74,81g, WP: 216,1g, NKT: 40,3g, F: 23,29g, Sól: 6,6g	E: 2251 kcal, W: 281,83g, B: 95,58g, T: 86,57g, WP: 255,4g, NKT: 40,3g, F: 22,83g, Sól: 6,7g	E: 2079 kcal, W: 297,49g, B: 112,49g, T: 54,86g, WP: 254,9g, NKT: 20,8g, F: 26,88g, Sól: 6,9g	E: 2097 kcal, W: 291,46g, B: 111,93g, T: 58,73g, WP: 256,6g, NKT: 23,1g, F: 24,44g, Sól: 7,2g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

Zagłębiowski Szpital Kliniczny

DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	**06.10.2025**	**07.10.2025**	**08.10.2025**	**09.10.2025**	**10.10.2025**	**13.09.2025**	**14.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150ml **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** **Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR)** Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Ser żółty gouda 30g **(MLE)** Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml Paluszki 70g **(GLU, JAJ, MLE)**	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek smakowy śmietankowy 135g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Kefir 250g **(MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Drugie śniadanie	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 50g	Jogurt naturalny (**MLE**)	Serek homogenizowany smakowy 150g **(MLE)**	Banan 1szt	Podpłomyki bez cukru 60g	Podpłomyki bez cukru 70g
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty 180g (**GLU)** z sosem bolognese 120ml (**GLU)** Dynia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet drobiowy gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (**GLU)** Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa z jarzynowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż gotowany 180g Leczo warzywne z ciecierzycą 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g **(GLU, GOR)** Pierś gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml **(GLU)** Brokuł gotowany na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g **(GLU, JAJ, RYB)** W sosie koperkowym 120ml (**GLU)** Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (**GLU, SEL)** Z sosem pomidorowym 120ml (**GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Udko z kurczaka pieczone 150g* Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Sałatka ryżowa z szynką wieprzową 120g **(SOJ, MLE, GOR)** Ogórek 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko 1szt **Herbata bez cukru 250ml**	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 120g **(MLE)** Rzodkiewka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Papryka 80g Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 2 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ogonówka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Pomarańcza 160g	Jogurt naturalny 150ml **(MLE)**	Kefir 250g **(MLE)**	Mandarynki 130g	Wafle ryżowe 50g	Serek wiejski 150 (**MLE)**	Serek wiejski 150g (**MLE)**
DSWO**	E: 2185 kcal, W: 309,98g, B: 102,88g, T: 66,55g, WP: 186,9g, NKT: 20,5g, F: 37,26g, Sól: 6,5g	E: 2057 kcal, W: 289,70g, B: 103,86g, T: 60,47g, WP: 212,8g, NKT: 20,6g, F: 31,83g, Sól: 6,6g	E: 2024 kcal, W: 278,71g, B: 109,05g, T: 61,47g, WP: 204,6g, NKT: 25g, F: 39,34g, Sól: 5,6g	E: 2013 kcal, W: 217,40g, B: 94,75g, T: 91,58g, WP: 174,1g, NKT: 47,2g, F: 31,74g, Sól: 6,5g	**E: 2088 kcal, W: 283,41g, B: 98,31g, T: 67,95g, WP: 209,5g, NKT: 21,7g, F: 29,23g, Sól: 6,5g**	**E: 2071 kcal, W: 296,33g, B: 103,97g, T: 49,28g, WP: 209,7g, NKT: 18,4g, F: 35,37g, Sól: 7,6g**	**E: 1935 kcal, W: 221,47g, B: 117,43g, T: 69,87g, WP: 182,2g, NKT: 23,6g, F: 25,24g, Sól: 9,4g**

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

Zagłębiowski Szpital Kliniczny

DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA							
Data	**06.10.2025**	**07.10.2025**	**08.10.2025**	**09.10.2025**	**10.10.2025**	**13.09.2025**	**14.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** **Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR)** Serek śmietankowy smakowy 125g **(MLE)** Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Ser twarogowy 100g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek smakowy śmietankowy 135g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 100g **(MLE)** Polędwica z indyka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 50g	Jogurt naturalny (**MLE**)	Serek homogenizowany smakowy 150g **(MLE)**	Banan 1szt	Kefir 250ml **(MLE)**	Mus owocowy 100g
Obiad	**(MLE, SEL)** Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron spaghetti 180g (**GLU)** z sosem bolognese 120ml (**GLU)** Dynia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml Ziemniaki gotowane 230g Pulpet drobiowy gotowany 100g w sosie ziołowym 120ml (**GLU)** Cukinia duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż gotowany 180g z jabłkiem 200g Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g **(GLU, GOR)** Pierś gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml **(GLU)** Brokuł gotowany na parze 150g **Kompot z owocami bez cukru 250ml**	Zupa ryżowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Dorsz grillowany 120g **(GLU, JAJ, RYB)** W sosie koperkowym 120ml (**GLU)** Marchew gotowana 150g (**GLU)*** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Kaszotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (**GLU, SEL)** Z sosem pomidorowym 120ml (**GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Potrawka z kurczaka 150g (**GLU, SEL)** Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Sałatka ryżowa z szynką wieprzową 120g **(SOJ, MLE, GOR)** Ogórek 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko 1szt **Herbata bez cukru 250ml**	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek na słodko 120g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek śmietankowy smakowy 125g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ogonówka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Jabłko gotowane 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Banan 1szt	Jogurt owocowy 150g(MLE)	Kefir 250g **(MLE)**	Mus owocowy 100g	Jogurt naturalny 150g (**MLE)**	Serek wiejski 150 g(MLE)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	E: 2391 kcal, W: 354,81g, B: 106,43g, T: 66,27g, WP: 223,3g, NKT: 20,6g, F: 30,04g, Sól: 6,5g	E: 2134 kcal, W: 312,35g, B: 106,33g, T: 55,94g, WP: 243,6g, NKT: 20,0g, F: 24,13g, Sól: 6,5g	E: 2120 kcal, W: 291,26g, B: 114,97g, T: 60,12g, WP: 261,9g, NKT: 31,0g, F: 21,09g, Sól: 4,2g	E: 2033 kcal, W: 250,97g, B: 99,39g, T: 74,81g, WP: 216,1g, NKT: 40,3g, F: 23,29g, Sól: 6,6g	E: 2272 kcal, W: 283,68g, B: 104,93g, T: 83,92g, WP: 257,3g, NKT: 41,4g, F: 22,83g, Sól: 5,8g	E: 2099 kcal, W: 299,42g, B: 114,00g, T: 55,61g, WP: 254,9g, NKT: 20,8g, F: 26,88g, Sól: 6,3g	E: 2127 kcal, W: 291,14g, B: 115,56g, T: 60,59g, WP: 256,6g, NKT: 23,7g, F: 24,44g, Sól: 6,6g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

Zagłębiowski Szpital Kliniczny

DIETA WEGETARIAŃSKA							
Data	**06.10.2025**	**07.10.2025**	**08.10.2025**	**09.10.2025**	**10.10.2025**	**13.09.2025**	**14.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml**(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 50g (**MLE)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek śmietankowy smakowy 125g **(MLE)** Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Ser żółty gouda 30g **(MLE)** Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek smakowy śmietankowy 135g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 50g	Jogurt naturalny (**MLE**)	Serek homogenizowany smakowy 150g **(MLE)**	Banan 1szt	Podpłomyki bez cukru 60g	Mus owocowy 100g
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL** Makaron spaghetti 180g (**GLU)** z sosem warzywnym 120ml (**GLU)** Dynia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet z ciecierzycy 100g (**GLU, JAJ)** Surówka z białej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa z jarzynowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż gotowany 180g Leczo warzywne z ciecierzycą 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Jajko sadzone 2 szt (**JAJ)** Brokuł gotowany na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet fasolowy 100g **(GLU, JAJ)** Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Kaszotto z warzywami 350g (**GLU, SEL)** Z sosem pomidorowym 120ml (**GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Gulasz warzywny z kukurydzą 200g (9) Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g Ogórek 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek typu fromage 80g **(MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Pomidor 80g Sałata 5gabłko 1szt Herbata bez cukru **250ml**	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek na słodko 120g **(MLE)** Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 50g **(MLE)** Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 2 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Hummus 115g (1,6,7) Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser gouda **(MLE)** Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Pomarańcza 160g	Jogurt owocowy 150 g(MLE)	Kefir 250g **(MLE)**	Mandarynki 130g	Jogurt naturalny 150g (**MLE)**	Serek wiejski 150g(MLE)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	E: 2088 kcal, W: 323,74g, B: 94,07g, T: 52,47g, WP: 165,7g, NKT: 18,7g, F: 35,75g, Sól: 4,5g	E: 2267 kcal, W: 341,69g, B: 66,21g, T: 75,44g, WP: 132,2g, NKT: 26,5g, F: 36,62g, Sól: 4,2g	E: 2014 kcal, W: 300,14g, B: 94,13g, T: 55,16g, WP: 177,2g, NKT: 23,6g, F: 35,41g, Sól: 4,2g	E: 2240 kcal, W: 267,71g, B: 96,56g, T: 91,89g, WP: 140,2g, NKT: 47,5g, F: 31,86g, Sól: 5,9g	E: 2052 kcal, W: 313,57g, B: 87,84g, T: 55,62g, WP: 187,9g, NKT: 22,5g, F: 36,09g, Sól: 4,4g	E: 2285 kcal, W: 339,24g, B: 83,48g, T: 71,30g, WP: 200,9g, NKT: 19,5g, F: 39,93g, Sól: 5,1g	E: 2045 kcal, W: 289,71g, B: 86,56g, T: 64,75g, WP: 163,5g, NKT: 25,6g, F: 32,56g, Sól: 5,3g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

Zagłębiowski Szpital Kliniczny

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI DO 3 ROKU ŻYCIA							
Data	**06.10.2025**	**07.10.2025**	**08.10.2025**	**09.10.2025**	**10.10.2025**	**13.09.2025**	**14.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** **Polędwica sopocka 30g (SOJ, MLE, GOR)** Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(MLE, GLU, SOJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 150ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane 1szt **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mleko smakowe 200ml **(MLE)**	Wafle ryżowe 50g	Jogurt naturalny (**MLE**)	Serek homogenizowany smakowy 150g **(MLE)**	Banan 0,5 szt	Kefir 250ml **(MLE)**	Mus owocowy 100ml
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 150ml **(MLE, SEL)** Makaron spaghetti 90g (**GLU)** z sosem bolognese 60ml (**GLU)** Dynia na parze 80g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 150ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 120g Pulpet drobiowy gotowany 40g w sosie ziołowym 60ml (**GLU)** Cukinia duszona 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 150ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż gotowany 60g z jabłkiem 100g Jogurt naturalny 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z zacierką 150ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 120g **(GLU, GOR)** Pierś gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml **(GLU)** Brokuł gotowany na parze 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ryżowa 150ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 120g Dorsz grillowany 90g **(GLU, JAJ, RYB)** W sosie koperkowym 120ml (**GLU)** Marchew gotowana 80g (**GLU)*** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 150ml **(MLE, SEL)** Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250g (**GLU, SEL)** Z sosem pomidorowym 100ml (**GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 150ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 120g Potrawka z kurczaka 80g (**GLU, SEL)** Buraczki gotowane tarte 80g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** 40g Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek na słodko 60g **(MLE)** **Jabłko 1szt** Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser gouda **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ogonówka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Kefir 250g **(MLE)**	Mus owocowy 100g	Jogurt naturalny 150g (**MLE)**	Mus owocowy 100g	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	E: 1247 kcal, W: 163,07g, B: 56,11g, T: 44,08g, WP: 110,9g, NKT: 18,2g, F: 14,50g, Sól: 4,9g	E: 1245 kcal, W: 166,39g, B: 59,34g, T: 40,77g, WP: 125,9g, NKT: 16,7g, F: 12,95g, Sól: 4,6g	E: 1241 kcal, W: 167,01g, B: 54,64g, T: 42,95g, WP: 150,8g, NKT: 24,1g, F: 13,53g, Sól: 2,9g	E: 1279 kcal, W: 153,69g, B: 77,29g, T: 42,60g, WP: 130,8g, NKT: 17,1g, F: 16,12g, Sól: 4,7g	E: 1170 kcal, W: 134,60g, B: 60,10g, T: 46,04g, WP: 119,5g, NKT: 19,5g, F: 13,19g, Sól: 4,3g	E: 1279 kcal, W: 181,55g, B: 60,72g, T: 38,44g, WP: 149,8g, NKT: 16,5g, F: 17,37g, Sól: 5,5g	E: 1248 kcal, W: 165,65g, B: 59,45g, T: 41,35g, WP: 148,9g, NKT: 16,4g, F: 13,01g, Sól: 5,1g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

Zagłębiowski
Szpital Kliniczny

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

Zagłębiowski Szpital Kliniczny

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 4-9 LAT							
Data	**06.10.2025**	**07.10.2025**	**08.10.2025**	**09.10.2025**	**10.10.2025**	**13.09.2025**	**14.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** **Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR)** Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Ser żółty gouda 30g **(MLE)** Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(MLE, GLU, SOJ)** Sałata 5g Pomidor 80g **Herbata bez cukru 250ml**	Ryż na mleku 150ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 30g **(MLE**) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 200ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 50g	Jogurt naturalny (**MLE**)	Serek homogenizowany smakowy 150g **(MLE)**	Sok owocowy 100% 200ml	Kefir 250ml **(MLE)**	Mus owocowy 100ml
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml **(MLE, SEL)** Makaron spaghetti 100g (**GLU)** z sosem bolognese 80ml (**GLU)** Dynia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 200ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml (**GLU, JAJ)** Cukinia duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż gotowany 100g z jabłkiem 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 200g **(GLU, GOR)** Pierś gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml **(GLU)** Brokuł gotowany na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ryżowa 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 200g Dorsz panierowany smazony 120g **(GLU, JAJ, RYB)** Marchew gotowana 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 200ml **(MLE, SEL)** Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (**GLU, SEL)** Z sosem pomidorowym 120ml (**GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 120g **(GLU, MLE)** Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Ogórek 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek na słodko 90g **(MLE)** Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Papryka 80g Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 2 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ogonówka 40g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Pomarańcza 150g	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Kefir 250g **(MLE)**	Mus owocowy 100g	Jogurt naturalny 150g (**MLE)**	Serek wiejski 150g (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	E: 1697 kcal, W: 236,29g, B: 78,00g, T: 53,18g, WP: 169,3g, NKT: 17,8g, F: 22,28g, Sól: 5,3g	E: 1730 kcal, W: 235,11g, B: 92,44g, T: 50,58g, WP: 186,8g, NKT: 18,3g, F: 20,18g, Sól: 5,7g	E: 1663 kcal, W: 250,87g, B: 67,24g, T: 48,18g, WP: 227,4g, NKT: 26,9g, F: 20,40g, Sól: 3,2g	E: 1651 kcal, W: 214,11g, B: 100,61g, T: 47,57g, WP: 182,2g, NKT: 21,0g, F: 21,37g, Sól: 5,9g	E: 1704 kcal, W: 211,77g, B: 86,44g, T: 59,89g, WP: 191,2g, NKT: 24,7g, F: 18,37g, Sól: 6,0g	E: 1735 kcal, W: 239,16g, B: 94,89g, T: 49,58g, WP: 200,4g, NKT: 18,1g, F: 23,12g, Sól: 6,4g	E: 1657 kcal, W: 218,56g, B: 90,76g, T: 50,39g, WP: 196,1g, NKT: 19,7g, F: 18,01g, Sól: 6,1g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

Zagłębiowski Szpital Kliniczny

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT							
Data	**06.10.2025**	**07.10.2025**	**08.10.2025**	**09.10.2025**	**10.10.2025**	**13.09.2025**	**14.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Mleko smakowe 200ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** **Polędwica sopocka 50g (SOJ, MLE, GOR)** Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Ser żółty gouda 30g **(MLE)** Sałata 5g Ogórek kiszony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek smakowy śmietankowy 135g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE**) Miks sałat 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Serek wiejski 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 50g	Jogurt naturalny (**MLE**)	Serek homogenizowany smakowy 150g **(MLE)**	Sok owocowy 100% 200ml	Kefir 250ml **(MLE)**	Mus owocowy 100ml
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron spaghetti 180g (**GLU)** z sosem bolognese 120ml (**GLU)** Dynia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Krupnik 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet drobiowy pożarski smażony 100g (**GLU, JAJ)** Surówka z białej kapusty 150g* **Kompot z owocami bez cukru 250ml**	Zupa jarzynowa z ziemniakami300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż gotowany 180g Leczo warzywne z ciecierzycą 200g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Szpinakowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g **(GLU, GOR)** Pierś gotowana 80g w sosie pietruszkowym 120ml **(GLU)** Brokuł gotowany na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Dorsz panierowany smażony 120g **(GLU, JAJ, RYB)** Surówka z kiszonej kapusty 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (**GLU, SEL)** Z sosem pomidorowym 120ml (**GLU)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Udko z kurczaka pieczone 150g* Buraczki gotowane tarte 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Ogórek 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Serek typu fromage 80g **(MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek na słodko 120g **(MLE)** Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Papryka 80g Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 2 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ogonówka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Jabłko 1szt Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Jabłko 1 szt. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Pomarańcza 160g	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Kefir 250g **(MLE)**	Mandarynki 130g	Jogurt naturalny 150g (**MLE)**	Serek wiejski 150g (MLE)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	2267 kcal, W: 325,28g, B: 105,18g, T: 66,38g, CP: 144,66g, NKT: 20,12, F: 36,84g, Sól: 5,36	E: 2023 kcal, W: 306,16g, B: 91,66g, T: 52,30g, CP: 147g, NKT: 19,11g, F: 28,74g, Sól: 4,4g	E: 2028 kcal, W: 300,54g, B: 94,53g, T: 56,16g, CP: 186,6g, NKT: 25,99g, F: 35,41g, Sól: 4,4g	E: 2105 kcal, W: 283,63g, B: 103,89g, T: 66,61g, CP: 152,7g, NKT: 39,46g, F: 32,50g, Sól: 5,4g	E: 2082 kcal, W: 279,14g, B: 102,07g, T: 64,53g, CP: 165,5g, NKT: 23g, F: 24,58g, Sól: 4,5g	E: 2043 kcal, W: 286,84g, B: 112,19g, T: 55,71g, CP: 194g, NKT: 20,6g, F: 31,48g, Sól: 5,7g	E: 2170 kcal, W: 268,30g, B: 117,87g, T: 72,63g, CP: 146,4g, NKT: 25,6g, F: 26,23g, Sól: 5,1g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

Zagłębiowski Szpital Kliniczny

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA							
Data	**06.10.2025**	**07.10.2025**	**08.10.2025**	**09.10.2025**	**10.10.2025**	**13.09.2025**	**14.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 800ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt naturalny 150ml (**MLE)**	Mleko czekoladowe 200ml (**MLE)**	Jogurt owocowy 150ml (**MLE)**	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (**MLE)**
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.

Zagłębiowski Szpital Kliniczny

DIETA PAPKOWATA							
Data	**06.10.2025**	**07.10.2025**	**08.10.2025**	**09.10.2025**	**10.10.2025**	**13.09.2025**	**14.09.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Papka mleczna śniadaniowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mleczna śniadaniowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE)** Herbata bez cukru 250ml
Obiad	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml	Papka mięsna obiadowa 700ml **(GLU, JAJ, MLE, SEL)** Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 330 ml	Jogurt naturalny 150ml (**MLE)**	Mleko czekoladowe 200ml (**MLE)**	Jogurt owocowy 150ml (**MLE)**	Sok owocowy 200ml (**MLE)**	Sok owocowy 200ml	Mleko czekoladowe 200ml (**MLE)**
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, CP: 44g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, CP: 55g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, CP: 75g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, CP:30g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, CP:30g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, CP:30g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

Potrawy o zmienionej konsystencji sporządzone na podstawie dań dla diety łatwostrawnej

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

Jadłospis został zaakceptowany przez Dietetyka ZSK

** DSWO – dobowa suma wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, F: błonnik)

Alergeny zostały oznaczone nazwą skróconą, zgodną z wykazem „Alergeny występujące w żywności”.