Zagłębiowski Szpital Kliniczny

DIETA PODSTAWOWA							
Data	**08.12.2025**	**09.12.2025**	**10.12.2025**	**11.12.2025**	**12.12.2025**	**13.12.2025**	**14.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	**niedziela**
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Ser twarogowy 80g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml **(GLU, MLE**) Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Polędwica sopocka 30g **(GLU, MLE, SOJ)** Szpinak 10g Ogórek zielony 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek wiejski 150g (**MLE)** Polędwica z indyka 30g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	**C**hleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasztet z fasoli 120g **(JAJ, SEL)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250g (**MLE**) Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mus owocowy 100g	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mandarynka 1szt.	Sok owocowy 200ml	Mus owocowy 100g	Banan 1szt.	Jabłko 1szt
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (**SEL)** Z sosem pomidorowym 120ml (**GLU)** Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy smażony **(GLU, JAJ)** Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Chleb graham 80g **(GLU)** Fasolka po bretońsku 400g **(GLU, SOJ, MLE)*** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g (**GLU**) Gulasz wieprzowy 150g (**GLU**) Surówka z marchewki i jabłka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet rybny gotowany 120g **(GLU, JAJ, RYB)** W sosie pietruszkowym 120ml (**GLU)** Buraczki gotowane 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty gotowany 180g (**GLU)** z serem 100g (**MLE) z** jabłkiem prażonym 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Sos ziołowy 120ml **(GLU, MLE)** Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 50g (**MLE)** Pomidor 80 g Sałata 5g. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek śmietankowy smakowy 65g (**MLE**) Pomidor 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser żółty 30g **(MLE)** Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt. **(JAJ)** Polędwica sopocka **30g (SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml (**MLE**)	Jabłko 1szt.	Mleko smakowe 200ml (**MLE**)	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	E: 2083 kcal, W:256g, B: 112g, T:72g, WP: 177g, NKT:28g, F: 28g, Sól 7,3g	E: 2180 kcal, W:291g, B: 105g, T:70g, WP: 168g, NKT: 40g, F: 34g, Sól 6,3g	E: 2153 kcal,W:295g, B: 106g, T: 65g, WP: 160g, NKT: 25g, F: 35g, Sól 5,4g	E: 2027kcal, W:285g , B:100g, T:59g, WP: 183g, NKT: 24g, F: 30g, Sól 4,9g	E:2300 kcal, W: 266g B:104g, T:93g, WP:159g, NKT:26g, F:30g, Sól 6,3g	E: 2217 kcal, W:312g , B:95g, T:72g, WP:230g, NKT:26g, F: 33g, Sól 5,2g	E: 2008 kcal, W:268g, B:106g, T:59g, WP:141g, NKT: 20g, F: 26g, Sól 5,7g

*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	**08.12.2025**	**09.12.2025**	**10.12.2025**	**11.12.2025**	**12.12.2025**	**13.12.2025**	**14.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Ser twarogowy 80g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, **MLE**) Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Polędwica sopocka 30g **(MLE)** Pomidor 80g Szpinak 10g	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek wiejski 150g (**MLE)** Polędwica z indyka 30g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica z indyka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250g (**MLE**) Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Polędwica z indyka 30g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mus owocowy 100g	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mandarynka 1szt.	Sok owocowy 200ml	Mus owocowy 100g	Banan 1 szt.	Jabłko pieczone 1szt
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (**SEL)** Z sosem pomidorowym 120ml (**GLU)** Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml **(GLU, MLE, SOJ)** Dynia duszona 150g* Kompot z owocami bez cukru 250m	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż gotowany 180g Ragout z kurczaka z warzywami 200g* **(GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g (**GLU**) Gulasz wieprzowy 150g (**GLU**) Marchew gotowana 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet rybny gotowany 120g **(GLU, JAJ, RYB)** W sosie pietruszkowym 120ml (**GLU)** Buraczki gotowane 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron gotowany 180g **(GLU)** z serem 100g (**MLE)** **z** jabłkiem prażonym 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Sos ziołowy 120ml **(GLU, MLE)** Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Pomidor 80 g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek śmietankowy smakowy 65g (**MLE**) Pomidor 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Szynka ogonówka wędzona 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1szt. (JAJ) Polędwica sopocka **30g (SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml (**MLE**)	Jabłko pieczone 1szt.	Mleko smakowe 200ml (**MLE**)	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	E: 2070 kcal, W:281g, B: 107g, T:62g, WP: 244g,NKT: 22g, F: 20g, Sól 5,0g	E: 2003 kcal, W:267g, B: 85g, T:70g, WP: 248g,NKT: 38g, F: 21g, Sól 5,7g	E: 2296 kcal,W:319g, B: 108g, T: 68g, WP: 224g, NKT: 28g, F: 24g, Sól 6,5g	E: 2061kcal, W:301g , B:103g, T:55g, WP: 215g, NKT: 21g, F: 25g, Sól 6,4g	E: 1941 kcal, W: 281g B:95g, T:53g, WP:215g, NKT:17g, F:24g, Sól 6,4g	E: 2133 kcal, W:331g , B:96g, T:51g, WP:287g, NKT:26g, F: 22g, Sól 5,9g	E: 2121 kcal, W:293g, B:114g, T:59g, WP:250g, NKT: 23g, F: 25g, Sól 7,1g

*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 Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	**08.12.2025**	**09.12.2025**	**10.12.2025**	**11.12.2025**	**12.12.2025**	**13.12.2025**	**14.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150ml **(MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Ser twarogowy 80g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Polędwica sopocka 30g **(MLE)** Szpinak 10g Ogórek zielony 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek wiejski 150g (**MLE)** Polędwica z indyka 30g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek wiejski 150g **(MLE)** Pasztet z fasoli 120g **(JAJ, SEL)** Papryka 80g Sałata 5g 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	Wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 150g (**MLE**)	Mandarynka 1szt.	Sok owocowy 200ml	Mus owocowy 100g	Podpłomyki 30g **(GLU, MLE)**	Jabłko 1szt.
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Risotto z ryżu z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (**SEL)** Z sosem pomidorowym 120ml (**GLU)** Surówka z kiszonych ogórków 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml **(GLU, MLE, SOJ)** Surówka wielowarzywna 150g* Kompot z owocami bez cukru 250m	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż gotowany 180g Ragout z kurczaka z warzywami 200g* **(GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g (**GLU**) Gulasz wieprzowy 150g (**GLU**) Surówka z marchewki i jabłka 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet rybny gotowany 120g **(GLU, JAJ, RYB)** W sosie pietruszkowym 120ml (**GLU)*** Ogórki kiszone 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty gotowany 180g (**GLU)** z serem 100g (**MLE) z** jabłkiem prażonym 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Sos ziołowy 120ml **(GLU, MLE)** Fasolka szparagowa na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 50g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek śmietankowy smakowy 65g (**MLE**) Pomidor 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)**Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 50g **(MLE)** Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt. **(JAJ)** Polędwica sopocka **30g (SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g 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	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml (**MLE**)	Jabłko 1szt.	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**	Jogurt naturalny 150g (**MLE**)	Serek homogenizowany naturalny 150g (**MLE**)
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, WP: 118g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, WP: 166g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, WP: 192g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, WP: 142g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2045 kcal, W: 271g B:91g, T:64g, WP:81g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 1985 kcal, W:251g , B:95g, T:72g, WP:210g, NKT:29g, F: 23g, Sól 6,5g	E: 2196 kcal, W:232g, B:85g, T:78g, WP:84g, NKT: 27g, F: 24g, Sól 5,9g

*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 BOGATOBIAŁKOWA							
Data	**08.12.2025**	**09.12.2025**	**10.12.2025**	**11.12.2025**	**12.12.2025**	**13.12.2025**	**14.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Ser twarogowy 100g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (**MLE**) Chleb pszenny 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Polędwica sopocka 30g **(MLE)** Szpinak 10g Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek wiejski 150g (**MLE)** Polędwica z indyka 30g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 100g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Kefir 250g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica z indyka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250g (**MLE**) 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	Mus owocowy 100g	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mandarynka 1szt.	Sok owocowy 200ml	Mus owocowy 100g	Banan 1szt.	Jabłko pieczone 1szt
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (**SEL)** Z sosem pomidorowym 120ml (**GLU)**Cukinia na parze 150g*Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml **(GLU, MLE, SOJ)** Dynia duszona 150g Kompot z owocami bez cukru 250m	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż gotowany 180g Ragout z kurczaka z warzywami 200g **(GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g (**GLU**) Gulasz wieprzowy 150g (**GLU**) Marchew gotowana 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet rybny gotowany 120g **(GLU, JAJ, RYB)** W sosie pietruszkowym 120ml (**GLU)** Buraczki gotowane 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron gotowany 180g (**GLU)** z serem 100g (**MLE)** **z** jabłkiem prażonym 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Sos ziołowy 120ml **(GLU, MLE)** Cukinia na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Pomidor 80 g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek śmietankowy smakowy 65g (**MLE**) Pomidor 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Szynka ogonówka wędzona 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1szt. **(JAJ)** Polędwica sopocka **30g (SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Kefir 250ml Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml (**MLE**)	Jabłko pieczone 1szt.	Mleko smakowe 200ml (**MLE**)	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	E: 2081 kcal, W:279g, B:117g, T:59g, WP:248g, NKT:24g, F:21g,Sól: 6,1g	E: 2117 kcal, W:279g , B:101g, T:72 g, WP:249g, NKT:39g, F:22g, Sól 6,1g	E: 2220 kcal, W:311g, B:108g, T:65g, WP:224g, NKT:26g, F: 26g, Sól 6,6g	E: 2146 kcal, W:307g,B:108g, T:59g, WP:250g, NKT:22g, F:26g, Sól: 5,4g	E: 1934 kcal, W:318g, B:99g, T:58g, WP:215g, NKT:19g, F:20g, Sól 6,1g	E: 2260 kcal, W:318g , B:101g, T:69g, WP:287g, NKT: 28g, F:25g, Sól 6,2g	E: 2120 kcal, W:290g, B: 117g, T:59g, WP:252g, NKT: 22g, F:25g, Sól 8,0g

*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	**08.12.2025**	**09.12.2025**	**10.12.2025**	**11.12.2025**	**12.12.2025**	**13.12.2025**	**14.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Hummus 55g (**SOJ)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 100g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (**MLE**) Chleb graham 100g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 2 szt (**JAJ)** Szpinak 10g Ogórek zielony 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek wiejski 150g (**MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 100g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Pasztet z fasoli 120g **(JAJ, SEL)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250g (**MLE**) Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mus owocowy 100g	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mandarynka 1szt.	Sok owocowy 200ml	Mus owocowy 100g	Banan 1 szt.	Jabłko 1szt
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (**SEL)** Z sosem pomidorowym 120ml (**GLU)** Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet z ciecierzycy 100g Surówka wielowarzywna 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Chleb graham 80g **(GLU)** Wege fasolka po bretońsku 400g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g (**GLU**) Z sosem z ciecierzycy i warzyw 150g (**GLU**) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Jajko sadzone 2szt. **(GLU, JAJ)** Ogórki kiszone 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Makaron pełnoziarnisty gotowany 180g (**GLU)** z serem 100g (**MLE) z** jabłkiem prażonym 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet fasolowy 100g **(GLU)** Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 50g **(MLE)** Pomidor 80g Sałata5 g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek śmietankowy smakowy 65g (**MLE**) Pomidor 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 50g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser gouda 30g (**MLE**) Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek ze szczypiorkiem 120g Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser gouda 50g (**MLE**) Sałata 5g Pomidor 80g. Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml (**MLE**)	Jabłko 1szt.	Mleko smakowe 200ml (**MLE**)	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	E: 2135 kcal, W:279g, B: 98g, T:71g, WP: 191g,NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2185 kcal, W:284g, B: 98g, T:71g, WP: 136g, NKT: 29g, F: 28g, Sól 5,2g	E: 2055 kcal,W:290g, B: 77g, T: 76g, WP: 160g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,2g	E: 2215 kcal, W:302g ,B:94g, T:62g, WP: 170g, NKT: 27g, F: 21g, Sól 6,5g	E: 2201 kcal, W: 247g B:86g, T:98g, WP:145g, NKT:28g, F:22g, Sól 6,3g	E: 2248 kcal, W:352g , B:83g, T:62g, WP:266g, NKT:21g, F: 38g, Sól 4,5g	E: 2332 kcal, W:334g, B:104g, T:70g, WP:207g, NKT: 27g, F: 38g, 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

*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	**08.12.2025**	**09.12.2025**	**10.12.2025**	**11.12.2025**	**12.12.2025**	**13.12.2025**	**14.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 80g **(MLE)** Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(MLE)** Szpinak 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica z indyka 30g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica z indyka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 40g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mus owocowy 100g	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mandarynka 1szt.	Sok owocowy 200ml	Mus owocowy 100g	Banan 1 szt.	Jabłko pieczone 1szt
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 150ml **(MLE, SEL)** Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 180g (**SEL)** Z sosem pomidorowym 60ml (**GLU)** Cukinia na parze 100g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 150ml (**MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 40g w sosie ziołowym 60ml **(GLU, MLE, SOJ)** Dynia duszona 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 150ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż gotowany 90g Ragout z kurczaka z warzywami 100g (**GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 150ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g (**GLU**) Gulasz wieprzowy 150g (**GLU**) Marchew gotowana 100g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 150ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 100g Pulpet rybny gotowany 60g **(GLU, JAJ, RYB)** W sosie pietruszkowym 80ml (**GLU)** Buraczki gotowane 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150ml **(MLE, SEL)** Racuchy 1szt **(GLU, MLE, JAJ)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 150ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 100g Pierś z kurczaka grillowana 80g Sos ziołowy 120ml **(GLU, MLE)** Cukinia na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 60g **(MLE)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Szynka ogonówka wędzona 30g (**SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 30g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenny 50g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1szt **(JAJ)** Miks sałat 10g Pomidor 80g 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)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 100g	Jabłko pieczone 1szt.	Mleko smakowe 200ml (**MLE**)	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	E: 1230 kcal; W: 148 g; CP: 10g; B: 68g; T: 43g, NKT: 10,5g, F: 13g, sód:750 mg	E: 1128 kcal; W: 167 g; CP: 10,5g; B: 42g; T: 34g, NKT: 11,8g, F: 13g, sód: 710 mg	E: 1248 kcal; W: 182 g; CP: 12g, B: 52g; T: 38g, NKT: 10,0g, F: 18g, sód: 680 mg	E: 1100 kcal; W: 164 g; CP: 10g; B: 43g; T: 33g, NKT: 8,5g, F: 16g, sód: 750 mg	E: 1190 kcal; W: 125 g; CP: 11g; B: 53g; T: 41g, NKT: 9,0g, F: 11g, sód: 680 mg	E: 1255 kcal; W: 183 g; CP: 13,1g; B: 57g; T: 35g, NKT: 10,5g, F: 14g, sód: 700 mg	E: 1186 kcal; W: 152 g; CP: 13g, B: 58g; T: 32,5g, NKT: 10,1g, F: 14,7g, sód: 690 mg

*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	**08.12.2025**	**09.12.2025**	**10.12.2025**	**11.12.2025**	**12.12.2025**	**13.12.2025**	**14.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Ser twarogowy 80g **(MLE)** Szpinak 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250mL	Kawa zbożowa na mleku 150ml (**MLE**) Chleb graham 70g**(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Polędwica sopocka 30g **(MLE)** Szpinak 10g Ogórek 80g	Płatki owsiane na mleku 150ml **(GLU, MLE)** Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek wiejski 150g (**MLE)** Polędwica z indyka 30g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 150ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Polędwica z indyka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Masło 10g **(MLE)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 150g (**MLE**) Chleb pszenny 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mus owocowy 100g	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mandarynka 1szt.	Sok owocowy 200ml	Mus owocowy 100g	Banan 1 szt.	Jabłko 1szt
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 200ml **(MLE, SEL)** Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250g (**SEL)** Z sosem pomidorowym 80ml (**GLU)** Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 200ml **(MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Schab gotowany 80g w sosie ziołowym 120ml **(GLU, MLE, SOJ)** Dynia duszona 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Ryż gotowany 120g Ragout z kurczaka z warzywami 150g (**GLU, SEL)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g (**GLU**) Gulasz wieprzowy 150g (**GLU**) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 200g Pulpet rybny gotowany 80g **(GLU, JAJ, RYB)** W sosie pietruszkowym 120ml (**GLU)** Buraczki gotowane 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200ml **(MLE, SEL)** Racuchy 2szt **(GLU, MLE, JAJ)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 200ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 200g Pierś z kurczaka grillowana 80g Sos ziołowy 120ml **(GLU, MLE)** Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 50g **(MLE)** Pomidor 80 g Sałata 5g . Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Szynka ogonówka wędzona 50g (**SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser żółty 30g **(MLE)** Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt. **(JAJ)** Polędwica sopocka **30g (SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 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)** Polędwica sopocka 40g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml (**MLE**)	Wafle ryżowe 30g	Mleko smakowe 200ml (**MLE**)	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sód: 1050 mg	E: 1689 kcal; W: 230 g; CP: 14,5g; B: 83g; T: 63g, NKT: 4,8g, F: 15,5g, sód: 1020 mg	E: 1721 kcal; W: 218 g; CP: 14g, B: 89g; T: 64,5g, NKT: 4,0g, F: 15,5g, sód: 1110 mg	E: 1803 kcal; W: 226 g; CP: 12g; B: 82g; T: 65,5g, NKT: 4,5g, F: 14,1g, sód: 1050 mg	E: 1758 kcal; W: 225 g; CP: 14g; B: 80,2g; T: 62,8g, NKT: 5,0g, F: 15,4g, sód: 1180 mg	E: 1827 kcal; W: 220 g; CP: 15,1g; B: 81,2g; T: 65g, NKT: 4,5g, F: 16,5g, sód: 1070 mg	E: 1789 kcal; W: 228 g; CP: 15g, B: 80,6g; T: 62,5g, NKT: 3,1g, F: 15,5g, sód: 1100 mg

*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	**08.12.2025**	**09.12.2025**	**10.12.2025**	**11.12.2025**	**12.12.2025**	**13.12.2025**	**14.12.2025**
Rodzaj posiłku	Poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Ser twarogowy 80g **(MLE)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kawa zbożowa na mleku 250ml (**MLE**) Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt (**JAJ)** Polędwica sopocka 30g **(GLU, MLE, SOJ)** Szpinak 10g Ogórek zielony 80g	Płatki owsiane na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek wiejski 150g (**MLE)** Polędwica z indyka 30g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	**C**hleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Twarożek 80g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 30g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Kasza manna na mleku 250ml **(GLU, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica z indyka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Papryka 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Ryż na mleku 250g (**MLE**) Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser twarogowy 50g **(MLE)** Jajko gotowane 1 szt. **(JAJ)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
II śniadanie	Mus owocowy 100g	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mandarynka 1szt.	Sok owocowy 200ml	Mus owocowy 100g	Banan 1szt.	Jabłko 1szt
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350g (**SEL)** Z sosem pomidorowym 120ml (**GLU)** Cukinia na parze 150g* Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Kotlet schabowy smażony **(GLU, JAJ)** Surówka wielowarzywna 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Chleb graham 80g **(GLU)** Fasolka po bretońsku 400g **(GLU, SOJ, MLE)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Kasza jęczmienna gotowana 180g (**GLU**) Gulasz wieprzowy 150g (**GLU**) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pulpet rybny gotowany 120g **(GLU, JAJ, RYB)** W sosie pietruszkowym 120ml (**GLU)** Buraczki gotowane 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml **(MLE, SEL)** Racuchy 3szt **(GLU, MLE, JAJ)** Kompot z owocami bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z zacierką 300ml **(GLU, MLE, SEL)** Ziemniaki gotowane 230g Pierś z kurczaka grillowana 80g Sos ziołowy 120ml **(GLU, MLE)** Fasolka szparagowa na parze 150g Kompot z owocami bez cukru 250ml
Kolacja	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Ser żółty 50g (**MLE)** Pomidor 80 g Sałata 5g. Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Serek śmietankowy smakowy 65g (**MLE**) Pomidor 80g Szpinak 10g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Kiełbasa krakowska 50g (**SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Dżem owocowy niskosłodzony 40g Ser żółty 30g **(MLE)** Sałata 5g Papryka 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Jajko gotowane na twardo 1 szt. **(JAJ)** Polędwica sopocka **30g (SOJ, MLE, GOR)** Miks sałat 10g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml	Chleb graham 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Wędlina tostowa drobiowa 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Pomidor 80g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU)** Masło 10g **(MLE)** Polędwica sopocka 50g **(SOJ, MLE, GOR)** Sałata 5g Pomidor 80g Herbata bez cukru 250ml
Posiłek nocny	Serek wiejski lekki 150g **(MLE)**	Wafle ryżowe 30g	Kefir 250ml (**MLE**)	Jabłko 1szt.	Mleko smakowe 200ml (**MLE**)	Jogurt owocowy 150g (**MLE**)	Mleko czekoladowe 200ml **(MLE)**
DSWO**	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg	E: 1989 kcal; W: 230 g; CP: 10,5g; B: 73g; T: 43g, NKT: 4,8g, F: 20,5g, sód: 1410 mg	E: 1921 kcal; W: 218 g; CP: 12g, B: 69g; T: 44,5g, NKT: 4,0g, F: 22,5g, sód: 1400 mg	E: 1903 kcal; W: 226 g; CP: 10g; B: 72g; T: 45,5g, NKT: 4,5g, F: 24,1g, sód: 1350 mg	E: 1958 kcal; W: 225 g; CP: 11g; B: 70,2g; T: 42,8g, NKT: 6,0g, F: 21,4g, sód: 1480 mg	E: 1927 kcal; W: 220 g; CP: 13,1g; B: 1,2g; T:45g, NKT: 5,5g, F: 22,5g,sód: 1510 mg	E: 1989 kcal; W: 228 g; CP: 13g, B: 70,6g; T: 42,5g, NKT: 5,1g, F: 23,5g, sód: 1340 mg

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Zagłębiowski Szpital Kliniczny

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA							
Data	**08.12.2025**	**09.12.2025**	**10.12.2025**	**11.12.2025**	**12.12.2025**	**13.12.2025**	**14.12.2025**
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 owocowy 150g **(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

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

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

Zagłębiowski Szpital Kliniczny

DIETA PAPKOWATA							
Data	**08.12.2025**	**09.12.2025**	**10.12.2025**	**11.12.2025**	**12.12.2025**	**13.12.2025**	**14.12.2025**
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”.