

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Zespół Szpitali Miejskich w Chorzowie

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

piątek 2025-04-18

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Podstawowa

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE.), Twarożek z koperkiem ZSM 75 g (MLE.), Papryka świeża 70 g, Hummus naturalny 80g 1 szt (SEZ.),

Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (MLE, SEL.), Ryba smażona (Morszczuk) ZSM 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE.), Surówka z kapusty kiszonej z olejem ZSM 150 g, Jabłko 150 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt,

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.), Pasta z jaj ze szczypiorkiem ZSM 65 g (JAJ, MLE, GOR.), Pomidor 65 g, Sałata zielona 5 g, Nutridrink Protein 125ml mokka 1 szt (SOJ, MLE.),

piątek 2025-04-18

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE.), Twarożek z koperkiem ZSM 75 g (MLE.), Pomidor 70 g, Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.),

Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (MLE, SEL.), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 100 g (RYB.), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE.), Sos grecki * ZSM 180 g (SEL.), Pomarańcza 200 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt,

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.), Pasta z białek ZSM 65 g (JAJ, MLE.), Pomidor 65 g, Sałata zielona 5 g, Nutridrink Protein 125ml mokka 1 szt (SOJ, MLE.),

piątek 2025-04-18

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE.), Twarożek z koperkiem ZSM 25 g (MLE.), Papryka świeża 70 g, Pasta z makreli ZSM 60 g (JAJ, RYB, GOR.), Hummus naturalny 80g 1 szt (SEZ.),

Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (MLE, SEL.), Ryba smażona (Morszczuk) ZSM 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE.), Surówka z kapusty kiszonej z olejem ZSM 150 g, Jabłko 200 g, Woda mineralna niegazowana 250 ml, Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt,

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.), Pasta z białek ZSM 65 g (JAJ, MLE.), Pomidor 65 g, Sałata zielona 5 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.), Migdały płatk 15 g (ORZ.), Nutridrink Diasp 200ml waniliowy 1 szt (RYB, SOJ, MLE.),

piątek 2025-04-18

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE.), Twarożek z koperkiem ZSM 75 g (MLE.), Papryka świeża 70 g, Miód (25g) 1 szt, Hummus naturalny 80g 1 szt (SEZ.),

Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (MLE, SEL.), Ryba smażona (Morszczuk) ZSM 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE.), Sos grecki * ZSM 180 g (SEL.), Pomarańcza 200 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt,

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.), Pasta z jaj ze szczypiorkiem ZSM 65 g (JAJ, MLE, GOR.), Pomidor 65 g, Sałata zielona 5 g, Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.), Migdały płatk 15 g (ORZ.), Nutridrink Protein 125ml mokka 1 szt (SOJ, MLE.),

piątek 2025-04-18

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykluczeniem surowych warzyw i owoców

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.), Twaróg półtłusty 75 g (MLE.), sałatka z kalaflorem i jajkiem 135 g (JAJ, SEL, GOR.), Hummus naturalny 80g 1 szt (SEZ.),

Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (MLE, SEL.), Ryba smażona (Morszczuk) ZSM 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 100 g (RYB.), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE.), Sos grecki * ZSM 180 g (SEL.), Jabłko pieczone 150 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł.

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.), Pasta z białek ZSM 65 g (JAJ, MLE.), Sok pomidorowy 150 ml, Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.), Nutridrink Protein 125ml mokka 1 szt (SOJ, MLE.),

piątek 2025-04-18

Jadłospis dla diety: CH- ZSM O kontrolowanej zawartości kw.tłuszczowych

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE.), Twarożek z koperkiem ZSM 75 g (MLE.), Papryka świeża 70 g, Hummus naturalny 80g 1 szt (SEZ.),

Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (MLE, SEL.), Ryba smażona (Morszczuk) ZSM 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE.), Surówka z kapusty kiszonej z olejem ZSM 150 g, Jabłko 200 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml, Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt,

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.), Pasta z jaj ze szczypiorkiem ZSM 65 g (JAJ, MLE, GOR.), Pomidor 65 g, Sałata zielona 5 g, Nutridrink Protein 125ml mokka 1 szt (SOJ, MLE.),

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykł.surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 75 g (<u>MLE.</u>), sałatka z kalaflorem i jajkiem 135 g (<u>JAJ. SEL. GOR.</u>), Hummus naturalny 80g 1 szt (<u>SEZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>), Ryba smażona (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>RYB.</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE.</u>), Sos grecki * ZSM 180 g (<u>SEL.</u>), Jabłko pieczone 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ. MLE.</u>), Sok pomidorowy 150 ml , Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>), Nutridrink Diasip 200ml waniliowy 1 szt (<u>RYB. SOJ. MLE.</u>),
piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>), Twaróg półtłusty 75 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 70 g , Miód (25g) 1 szt , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>RYB.</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE.</u>), Sos grecki * ZSM 180 g (<u>SEL.</u>), Jabłko pieczone 150 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml , Biskopki b/ml 10 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ. MLE.</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>), Nutridrink Juice style 200ml jabłkowy 1 szt (<u>MLE.</u>),
piątek 2025-04-18 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykł. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE.</u>), Twarożek z koperkiem ZSM 100 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 70 g , Hummus naturalny 80g 1 szt (<u>SEZ.</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>), Ryba smażona (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 100 g (<u>RYB.</u>), Sos grecki * ZSM 180 g (<u>SEL.</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE.</u>), Pomarańcza 200 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>), Pasta z białek ZSM 65 g (<u>JAJ. MLE.</u>), Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ.</u>), Nutridrink Diasip 200ml waniliowy 1 szt (<u>RYB. SOJ. MLE.</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział Zespół Szpitali Miejskich w Chorzowie

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

sobota 2025-04-19

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Podstawowa

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 80 g (GLU PSZ), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g, Ogórek kiszony 65 g, Salata zielona 5 g, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),

Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (SEL, GLU JECZ), Kotle mielony wieprzowy ZSM 100 g (GLU PSZ, JAJ), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE), Marchew z groszkiem* ZSM 150 g (GLU PSZ, MLE), Kiwi (g) 80 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml, Nutridrink Protein 125ml brzoskwinia-mango 1 szt (SOJ, MLE),

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE), Hummus pomidorowy ZSM 40 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE), Pomidor 70 g,

sobota 2025-04-19

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g, Pomidor 65 g, Salata zielona 5 g, Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),

Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (SEL, GLU JECZ), Pulpet drobiowy ZSM 90 g (GLU PSZ, JAJ), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE), Marchew z groszkiem* ZSM 150 g (GLU PSZ, MLE), Kiwi (g) 80 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml, Nutridrink Protein 125ml brzoskwinia-mango 1 szt (SOJ, MLE),

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Pomidor 70 g,

sobota 2025-04-19

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g, Ogórek kiszony 65 g, Salata zielona 5 g, Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (MLE), Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE),

Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (SEL, GLU JECZ), Pulpet drobiowy ZSM 90 g (GLU PSZ, JAJ), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE), Groszek z marchewką* ZSM 150 g, Kiwi (g) 80 g, Woda mineralna niegazowana 250 ml, Nutridrink Dłasi 200ml truskawkowy 1 szt (RYB, SOJ, MLE),

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE), Hummus pomidorowy ZSM 40 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE), Pomidor 70 g,

sobota 2025-04-19

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g, Ogórek kiszony 65 g, Salata zielona 5 g, Twarożek na słodko ZSM 50 g (MLE), Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),

Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (SEL, GLU JECZ), Kotle mielony wieprzowy ZSM 100 g (GLU PSZ, JAJ), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE), Marchew z groszkiem* ZSM 150 g (GLU PSZ, MLE), Kiwi (g) 150 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml, Nutridrink Protein 125ml brzoskwinia-mango 1 szt (SOJ, MLE),

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE), Ser żółty 20 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Miód (25g) 1 szt, Pomidor 70 g, Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE), Migdały płatk 15 g (ORZ),

sobota 2025-04-19

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykluczeniem surowych warzyw i owoców

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 40 g (GLU PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g, sałatka z brokułem i kukurydzą 135 g (JAJ, MLE, GOR), Jogurt typu islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (MLE),

Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (SEL, GLU JECZ), Pulpet drobiowy ZSM 180 g (GLU PSZ, JAJ), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE), Marchew z groszkiem* ZSM 150 g (GLU PSZ, MLE), Mus z gruszek 120 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml, Nutridrink Protein 125ml brzoskwinia-mango 1 szt (SOJ, MLE),

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE), Ser żółty 20 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE), Sok pomidorowy 150 ml,

sobota 2025-04-19

Jadłospis dla diety: CH- ZSM O kontrolowanej zawartości kw. tłuszczowych

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g , Ogórek kiszony 65 g , Sałata zielona 5 g , Jogurt typu Islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE.</u>),	Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Pulpet drobiowy ZSM 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE.</u>), Marchew z groszkiem* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Kiwi (g) 80 g , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml , Nutridrink Protein 125ml brzoskwinia-mango 1 szt (<u>SOJ, MLE.</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>), Hummus pomidorowy ZSM 40 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor 70 g ,
sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl. surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g , sałata z brokułem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Jogurt typu Islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Pulpet drobiowy ZSM 180 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE.</u>), Groszek z marchewką* ZSM 150 g , Mus z gruski 120 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml , Nutridrink Diasip 200ml truskawkowy 1 szt (<u>RYB, SOJ, MLE.</u>),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Sok pomidorowy 150 ml ,
sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Dżem 25 g 1 szt , Jogurt typu Islandzkiego mango-marakuja 120 g SKYR 1 szt (<u>MLE.</u>),	Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Pulpet drobiowy ZSM 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos z białych warzyw beztłuszczowy ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE.</u>), Marchew oprószana* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ.</u>), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml , Nutridrink Juice style 200ml truskawkowy 1 szt (<u>MLE.</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor 70 g ,
sobota 2025-04-19 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykl. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 80 g , Ogórek kiszony 65 g , Sałata zielona 5 g , Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE.</u>), Jogurt typu Islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),	Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Pulpet drobiowy ZSM 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE.</u>), Groszek z marchewką* ZSM 150 g , Kiwi (g) 150 g , Woda mineralna niegazowana 250 ml , Nutridrink Diasip 200ml truskawkowy 1 szt (<u>RYB, SOJ, MLE.</u>),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>), Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>), Pomidor 70 g , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>), Migdały płatki 15 g (<u>ORZ.</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Zespół Szpitali Miejskich w Chorzowie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posilek nocny
niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Podstawowa		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa * ZSM 65 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem 25 g , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ketchup 15g saszetka 1 szt , Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>),	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Kluski śląskie ZSM 200 g (<u>JAJ,</u>), Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ZSM 150 g (<u>MLE,</u>), Mandarynka 60 g , Strucla makowa ZSM 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Nutridrink Protein 125ml owoce leśne 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g , Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 70 g , Śledź marynowany w sosie śmietanowym 100g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>),
niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa * ZSM 65 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem 25 g , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ketchup 15g saszetka 1 szt ,	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kluski śląskie ZSM 200 g (<u>JAJ,</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* ZSM 150 g , Mandarynka 60 g , Strucla z jabłkami 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Nutridrink Protein 125ml owoce leśne 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g , Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 70 g , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>),
niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Sałatka jarzynowa * ZSM 65 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), Ćwikła z jabłkiem 25 g , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ketchup 15g saszetka 1 szt , Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>),	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kluski śląskie ZSM 200 g (<u>JAJ,</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ZSM 150 g (<u>MLE,</u>), Mandarynka 60 g , Strucla makowa ZSM 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Woda mineralna niegazowana 250 ml , Nutridrink Diasip 200ml truskawkowy 1 szt (<u>RYB, SOJ, MLE,</u>),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g , Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 70 g , Śledź marynowany w sosie śmietanowym 100g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>),
niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Sałatka jarzynowa * ZSM 135 g (<u>JAJ, SEL, GOR,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Ćwikła z jabłkiem 25 g , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), Ketchup 15g saszetka 1 szt , Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>),	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kluski śląskie ZSM 200 g (<u>JAJ,</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* ZSM 150 g , Pomarańcza 200 g , Strucla makowa ZSM 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml , Nutridrink Protein 125ml owoce leśne 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g , Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE,</u>), Papryka świeża 70 g , Śledź marynowany w sosie śmietanowym 100g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>),
niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykluczeniem surowych warzyw i owoców		

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Salátka jarzynowa * ZSM 65 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem 25 g , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ketchup 15g saszetka 1 szt , Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>),	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kluski śląskie ZSM 200 g (<u>JAJ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* ZSM 150 g , Jabłko pieczone 150 g , Strucla z jabłkami 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Nutridrink Protein 125ml owoce leśne 1 szt (<u>SOJ, MLE.</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa z Indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Śledź marynowany w sosie śmietanowym 100g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>),
niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: CH- ZSM O kontrolowanej zawartości kw. tłuszczowych		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Salátka jarzynowa * ZSM 65 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem 25 g , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ketchup 15g saszetka 1 szt , Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>),	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kluski śląskie ZSM 200 g (<u>JAJ.</u>), Salátka z kapusty czerwonej z olejem ZSM 150 g (<u>MLE.</u>), Mandarynka 60 g , Strucla makowa ZSM 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Nutridrink Protein 125ml owoce leśne 1 szt (<u>SOJ, MLE.</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa z Indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g , Twaróg z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 70 g , Śledź marynowany w sosie śmietanowym 100g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>),
niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykł. surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Salátka jarzynowa * ZSM 65 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem 25 g , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ketchup 15g saszetka 1 szt , Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>),	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kluski śląskie ZSM 200 g (<u>JAJ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* ZSM 150 g , Jabłko pieczone 150 g , Strucla z jabłkami 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Woda mineralna niegazowana 250 ml , Nutridrink Dłasiap 200ml truskawkowy 1 szt (<u>RYB, SOJ, MLE.</u>),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Śledź marynowany w sosie śmietanowym 100g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>),
niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa z Indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Salátka jarzynowa * ZSM 65 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem 25 g , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ketchup 15g saszetka 1 szt ,	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Ziemniaki gotowane 200 g , Cukinia pieczona z olejem * 150 g , Mandarynka 60 g , Strucla z jabłkami 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Biszkopty b/ml 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Nutridrink Juice style 200ml truskawkowy 1 szt (<u>MLE.</u>),	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 70 g , Miód (25g) 1 szt , Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>),
niedziela 2025-04-20 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykł. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE.</u>), Parówki drobiowe (wędlina drobiowa drobnorozdrobniona) ZSM 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>), Salátka jarzynowa * ZSM 135 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem 25 g , Deser ryżowo-owocowy a'la sernik z brzoskwinią 100g 1 szt (<u>MLE.</u>), Ketchup 15g saszetka 1 szt , Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>),	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Kluski śląskie ZSM 200 g (<u>JAJ.</u>), Salátka z kapusty czerwonej z olejem ZSM 150 g (<u>MLE.</u>), Mandarynka 120 g , Strucla makowa ZSM 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Woda mineralna niegazowana 250 ml , Nutridrink Dłasiap 200ml truskawkowy 1 szt (<u>RYB, SOJ, MLE.</u>),	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 100 g , Twaróg z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 70 g , Śledź marynowany w sosie śmietanowym 100g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Zespół Szpitali Miejskich w Chorzowie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Podstawowa		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta jejcyczna ze szczyplorkiem ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), sałatka z brokułem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pastella z pstrągą wędzonego z warzywami 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEZ,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami* ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos pieczarkowy* ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza gryczana 180 g , Buraczki gotowane ZSM 150 g , Mandarynka 60 g , Strucla z makiem ZSM 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Ogórek świeży 65 g , Sałata zielona 5 g , Nutridrink Protein 125ml neutralny 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białka jaja ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), sałatka z brokułem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami* ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos własny * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Mandarynka 60 g , Strucla z jabłkami 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Nutridrink Protein 125ml neutralny 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta jejcyczna ze szczyplorkiem ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), sałatka z brokułem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pastella z pstrągą wędzonego z warzywami 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEZ,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami* ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos pieczarkowy* ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza gryczana 180 g , Buraczki gotowane b/c ZSM 150 g , Mandarynka 60 g , Strucla z makiem ZSM 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Ogórek świeży 65 g , Sałata zielona 5 g , Nutridrink Diasip 200ml waniliowy 1 szt (<u>RYB, SOJ, MLE,</u>),
poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta jejcyczna ze szczyplorkiem ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>), sałatka z brokułem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Dżem 25 g 1 szt , Pastella z pstrągą wędzonego z warzywami 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEZ,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami* ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos własny * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kasza gryczana 180 g , Buraczki gotowane ZSM 150 g , Mandarynka 120 g , Strucla z makiem ZSM 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Ogórek świeży 65 g , Sałata zielona 5 g , Miód (25g) 1 szt , Nutridrink Protein 125ml neutralny 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykluczeniem surowych warzyw i owoców		

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Pasta jejcna ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), sałatka z brokułem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Pastella z pstrąga wędzonego z warzywami 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEZ,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami* ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Filet z Indyka duszony ZSM 160 g , Sos pieczarkowy* ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Jabłko pieczone 150 g , Strucla z jabłkami 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Nutridrink Protein 125ml neutralny 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: CH- ZSM O kontrolowanej zawartości kw. tłuszczowych		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta jejcna ze szczyptorkiem ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>), sałatka z brokułem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Pastella z pstrąga wędzonego z warzywami 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEZ,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami* ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Filet z Indyka duszony ZSM 80 g , Sos pieczarkowy* ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza gryczana 180 g , Buraczki gotowane ZSM 150 g , Mandarynka 60 g , Strucla z makiem ZSM 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Ogórek świeży 65 g , Sałata zielona 5 g , Nutridrink Protein 125ml neutralny 1 szt (<u>SOJ, MLE,</u>),
poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykł. surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta jejcna ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), sałatka z brokułem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Pastella z pstrąga wędzonego z warzywami 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEZ,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami* ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Filet z Indyka duszony ZSM 160 g , Sos pieczarkowy* ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Jabłko pieczone 150 g , Strucla z jabłkami 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>), Nutridrink Diasip 200ml waniliowy 1 szt (<u>RYB, SOJ, MLE,</u>),
poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Pasta z białka jaja ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE,</u>), Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g ,	Barszcz biały z ziemniakami* ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 80 g , Sos własny * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE,</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g , Mandarynka 60 g , Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Miód (25g) 1 szt , Nutridrink Juice style 200ml jabłkowy 1 szt (<u>MLE,</u>),
poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykł. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>), Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (<u>MLE,</u>), Pasta jejcna ze szczyptorkiem ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), sałatka z brokułem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>), Południca Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pastella z pstrąga wędzonego z warzywami 80g 1 szt (<u>JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEZ,</u>),	Barszcz biały z ziemniakami* ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>), Filet z indyka duszony ZSM 160 g , Sos własny * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kasza gryczana 270 g , Buraczki gotowane b/c ZSM 150 g , Mandarynka 120 g , Strucla z makiem ZSM 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Woda mineralna niegazowana 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE,</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 100 g , Ogórek świeży 65 g , Sałata zielona 5 g , Nutridrink Diasip 200ml waniliowy 1 szt (<u>RYB, SOJ, MLE,</u>),