

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Zespół Szpitali Miejskich w Chorzowie

Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
piątek 2026-04-03 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 ,	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 ,	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 szczyptorkiem ZSM 65 g (JAJ, MLE, GOR.), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2036.6 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 76.1 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 277.54 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 6.46 g; WW: 24,85 Por; Ener z B.: 16,29 %; Ener z W.: 54,51 %; Ener. z T.: 33,63 %; Potas: 3648,83 mg; Sód: 2570,23 mg;

piątek 2026-04-03 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 ,	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 ,	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 z koperkiem ZSM 65 g (JAJ, MLE.), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2068.45 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.26 g; WW: 25,54 Por; Ener z B.: 17,06 %; Ener z W.: 55,11 %; Ener. z T.: 31,17 %; Potas: 3855,36 mg; Sód: 2488,7 mg;

piątek 2026-04-03 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.),	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 ,	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 z koperkiem ZSM 65 g (JAJ, MLE.), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.), Migdały płatki 15 g (ORZ.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2205.25 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 106.8 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 240.91 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.8 g; WW: 20,81 Por; Ener z B.: 17,87 %; Ener z W.: 43,7 %; Ener. z T.: 43,59 %; Potas: 4298,56 mg; Sód: 3099,09 mg;

piątek 2026-04-03 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 ,	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 ,	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.), Pasta z jaj ze szczyptorkiem ZSM 65 g (JAJ, MLE, GOR.), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.), Migdały płatki 15 g (ORZ.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2635.67 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 94.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 379.76 g; W tym cukry: 117.75 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 7.17 g; WW: 33,96 Por; Ener z B.: 15,38 %; Ener z W.: 57,63 %; Ener. z T.: 32,17 %; Potas: 4656,9 mg; Sód: 2857,28 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykluczeniem surowych warzyw i owoców		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.), Twaróg półtłusty 75 g (MLE.), sałatka z kalaflorem i jajkiem 135 g (JAJ, SEL, GOR.),	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 ,	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.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2520.6 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 99.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.1 g; Węglowodany ogółem: 305.6 g; W tym cukry: 95.1 g; Błonnik pok.: 32,55 g; Sól: 7,77 g; WW: 27,25 Por; Ener z B.: 19,64 %; Ener z W.: 48,5 %; Ener. z T.: 35,59 %; Potas: 4666,82 mg; Sód: 3081,92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-04-03 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,	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 kiszzonej z olejem ZSM 150 g, Jabłko 200 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml,	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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2061,6 kcal; Białko ogółem: 83,16 g; Tłuszcz: 76,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,21 g; Węglowodany ogółem: 283,59 g; W tym cukry: 70,16 g; Błonnik pok.: 30,16 g; Sól: 6,47 g; WW: 25,35 Por; Ener z B.: 16,13 %; Ener z W.: 55,02 %; Ener, z T.: 33,31 %; Potas: 3715,83 mg; Sód: 2571,23 mg;

piątek 2026-04-03 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 (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE.), Twaróg półtłusty 75 g (MLE.), sałatka z kalaflorem i jajkiem 135 g (JAJ, SEL, GOR.),	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, Woda mineralna niegazowana 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 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 naturalny 100g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2329,56 kcal; Białko ogółem: 127,06 g; Tłuszcz: 101,61 g; Kw. tł. nasy.: 29,73 g; Węglowodany ogółem: 258,43 g; W tym cukry: 48,95 g; Błonnik pok.: 35,64 g; Sól: 7,51 g; WW: 22,24 Por; Ener z B.: 21,82 %; Ener z W.: 44,37 %; Ener, z T.: 39,26 %; Potas: 4898,7 mg; Sód: 2988,08 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (MLE.), Twaróg półtłusty 75 g (MLE.), Pomidor 70 g, Miód (25g) 1 szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami * ZSM 400 ml (MLE, SEL.), Ryba gotowana (Morszczuk) ZSM 100 g (RYB.), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE.), Sos grecki beztłuszczowy* ZSM 180 g (SEL.), Jabłko pieczone 150 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml, Biskopity b/ml 10 g (GLU PSZ, JAJ.),	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 10 g (MLE.), Pasta z białek z koperkiem ZSM 65 g (JAJ, MLE.), Pomidor 65 g, Sałata zielona 5 g, Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2264,71 kcal; Białko ogółem: 100,44 g; Tłuszcz: 59,26 g; Kw. tł. nasy.: 21,01 g; Węglowodany ogółem: 350,57 g; W tym cukry: 96,26 g; Błonnik pok.: 28,74 g; Sól: 7,12 g; WW: 32,06 Por; Ener z B.: 17,74 %; Ener z W.: 61,92 %; Ener, z T.: 23,55 %; Potas: 3735,97 mg; Sód: 2840,15 mg;

piątek 2026-04-03 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 (GLU PSZ.), Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE.), Twarożek z koperkiem ZSM 100 g (MLE.), Papryka świeża 70 g,	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.), Sos grecki * ZSM 180 g (SEL.), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE.), Pomarańcza 200 g, Woda mineralna niegazowana 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE.), Pasta z białek z koperkiem ZSM 65 g (JAJ, MLE.), Twaróg półtłusty 40 g (MLE.), Pomidor 65 g, Sałata zielona 5 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.), Migdały płatk 15 g (ORZ.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2639,6 kcal; Białko ogółem: 154,36 g; Tłuszcz: 108,52 g; Kw. tł. nasy.: 30,17 g; Węglowodany ogółem: 295,28 g; W tym cukry: 52,15 g; Błonnik pok.: 40,04 g; Sól: 7,15 g; WW: 25,57 Por; Ener z B.: 23,39 %; Ener z W.: 44,75 %; Ener, z T.: 37 %; Potas: 5083,13 mg; Sód: 2843,14 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna		
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,	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,	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 z koperkiem ZSM 65 g (JAJ, MLE.), Pomidor 65 g, Sałata zielona 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2068,45 kcal; Białko ogółem: 88,24 g; Tłuszcz: 71,64 g; Kw. tł. nasy.: 25,54 g; Węglowodany ogółem: 284,98 g; W tym cukry: 72,58 g; Błonnik pok.: 27,68 g; Sól: 6,26 g; WW: 25,54 Por; Ener z B.: 17,06 %; Ener z W.: 55,11 %; Ener, z T.: 31,17 %; Potas: 3855,36 mg; Sód: 2488,7 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwostrawna rozdrobniona/mielona		
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.), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 70 g (SEL.),	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.), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml,	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 z koperkiem ZSM 65 g (JAJ, MLE.), Kalafior gotowany* 70 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2170,7 kcal; Białko ogółem: 88,04 g; Tłuszcz: 73,56 g; Kw. tł. nasy.: 25,62 g; Węglowodany ogółem: 304,47 g; W tym cukry: 72,53 g; Błonnik pok.: 26,31 g; Sól: 6,51 g; WW: 27,63 Por; Ener z B.: 16,22 %; Ener z W.: 56,11 %; Ener, z T.: 30,5 %; Potas: 3392,65 mg; Sód: 2594,74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Zespół Szpitali Miejskich w Chorzowie

Śniadanie - II Śniadanie

Obiad - Podwieczorek

Kolacja - Posiłek nocny

sobota 2026-04-04

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.**), Szyngowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g, Ogórek kiszony 65 g, Sałata zielona 5 g,

Krupnik jęczmienny* ZSM 400 ml (**SEL, GLU JECZ.**), Kollet mielony wieprzowy ZSM 100 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Ziemiaki 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,

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 i białka sojowego 20 g (**SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.**), Pomidor 70 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1985.6 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.52 g; WW: 26.47 Por; Ener z B.: 15.99 %; Ener z W.: 59.24 %; Ener z T.: 29.15 %; Potas: 3051.7 mg; Sód: 3006.84 mg;

sobota 2026-04-04

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.**), Szyngowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g, Pomidor 65 g, Sałata zielona 5 g,

Krupnik jęczmienny* ZSM 400 ml (**SEL, GLU JECZ.**), Pulpet drobiowy ZSM 90 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Ziemiaki gotowane ZSM 200 g (**MLE.**), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Marchew z groszkiem* ZSM 150 g (**GLU PSZ, MLE.**), Kiwi (g) 80 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml,

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 i białka sojowego 50 g (**SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.**), Pomidor 70 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2121.34 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.5 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.64 g; WW: 27.78 Por; Ener z B.: 16.32 %; Ener z W.: 57.92 %; Ener z T.: 29 %; Potas: 3190.55 mg; Sód: 3048.62 mg;

sobota 2026-04-04

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.**), Szyngowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g, Ogórek kiszony 65 g, Sałata zielona 5 g, Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (**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.**), Ziemiaki gotowane ZSM 200 g (**MLE.**), Groszek z marchewką* ZSM 150 g, Kiwi (g) 80 g, Woda mineralna niegazowana 250 ml,

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 i białka sojowego 20 g (**SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.**), Pomidor 70 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1896.22 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 250.82 g; W tym cukry: 25.23 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 7.39 g; WW: 21.96 Por; Ener z B.: 19.71 %; Ener z W.: 52.91 %; Ener z T.: 32.98 %; Potas: 3598.17 mg; Sód: 2948 mg;

sobota 2026-04-04

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.**), Szyngowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g, Ogórek kiszony 65 g, Sałata zielona 5 g, Twarożek na słodko ZSM 50 g (**MLE.**),

Krupnik jęczmienny* ZSM 400 ml (**SEL, GLU JECZ.**), Kollet mielony wieprzowy ZSM 100 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Ziemiaki 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,

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 i białka sojowego 40 g (**SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.**), Miod (25g) 1 szt, Pomidor 70 g, Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (**MLE.**), Migdały płaskie 15 g (**ORZ.**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2628.36 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 394.94 g; W tym cukry: 104.74 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 9.4 g; WW: 35.76 Por; Ener z B.: 16.43 %; Ener z W.: 60.11 %; Ener z T.: 28.57 %; Potas: 3886.2 mg; Sód: 3773.42 mg;

sobota 2026-04-04

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

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb Graham 40 g (**GLU PSZ.**), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (**MLE.**), Szyngowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g, sałata z brokulem i kukurydzą 135 g (**JAJ, MLE, GOR.**),

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.**), Ziemiaki gotowane ZSM 200 g (**MLE.**), Marchew z groszkiem* ZSM 150 g (**GLU PSZ, MLE.**), Mus z gruszki 120 g, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml,

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 i białka sojowego 50 g (**SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.**), Sok pomidorowy 150 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2586.5 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 9.48 g; WW: 29.39 Por; Ener z B.: 19.21 %; Ener z W.: 51.25 %; Ener z T.: 33.49 %; Potas: 4142.08 mg; Sód: 3760.68 mg;

sobota 2026-04-04

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

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.25.12.30

strona 4 z 14

Jadłospisy dla oddziałów

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,	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,	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), Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.), Pomidor 70 g,
---	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2115,79 kcal; Białko ogółem: 86,32 g; Tłuszcz: 70,35 g; Kw. tł. nasy.: 25,91 g; Węglowodany ogółem: 307,37 g; W tym cukry: 52,49 g; Błonnik pok.: 32,94 g; Sól: 7,93 g; WW: 27,48 Por; Ener z B.: 16,32 %; Ener z W.: 58,11 %; Ener. z T.: 29,93 %; Potas: 3392,66 mg; Sód: 3165,8 mg;

sobota 2026-04-04		
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 (GLU PSZ), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 20 g (MLE), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g, salata z brokulem i kukurydzą 135 g (JAJ, MLE, GOR.),	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), Groszek z marchewką* ZSM 150 g, Mus z gruszk 120 g, Woda mineralna niegazowana 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE), Ser żółty 20 g (MLE), Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.), Sok pomidorowy 150 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418,17 kcal; Białko ogółem: 127,81 g; Tłuszcz: 97,1 g; Kw. tł. nasy.: 29,02 g; Węglowodany ogółem: 292,06 g; W tym cukry: 34,52 g; Błonnik pok.: 40,47 g; Sól: 9,21 g; WW: 25,33 Por; Ener z B.: 21,14 %; Ener z W.: 48,31 %; Ener. z T.: 36,14 %; Potas: 4423,54 mg; Sód: 3654,02 mg;

sobota 2026-04-04		
Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 10 g (MLE), Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g, Pomidor 65 g, Salata zielona 5 g, Dżem 25 g 1 szt,	Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (SEL, GLU JECZ), Pulpet drobiowy ZSM 90 g (GLU PSZ, JAJ), Sos z białych warzyw beztłuszczowy ZSM 100 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (MLE), Marchew oprószana* ZSM 150 g (GLU PSZ), Banan 1szt, 1 szt, Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml,	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 10 g (MLE), Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.), Pomidor 70 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2237,99 kcal; Białko ogółem: 90,41 g; Tłuszcz: 48,64 g; Kw. tł. nasy.: 15,29 g; Węglowodany ogółem: 380,67 g; W tym cukry: 94,04 g; Błonnik pok.: 31,7 g; Sól: 8,84 g; WW: 35,07 Por; Ener z B.: 16,16 %; Ener z W.: 68,04 %; Ener. z T.: 19,56 %; Potas: 3691,87 mg; Sód: 3528,2 mg;

sobota 2026-04-04		
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 (GLU PSZ), 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 80 g, Ogórek kiszony 65 g, Salata zielona 5 g, Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (MLE),	Krupnik jęczmienny * ZSM 400 ml (SEL, GLU JECZ), Pulpet drobiowy ZSM 130 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) 150 g, Woda mineralna niegazowana 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (MLE), Ser żółty 20 g (MLE), Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 100 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.), Pomidor 70 g, Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE), Migdały płaki 15 g (ORZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2661,61 kcal; Białko ogółem: 158,82 g; Tłuszcz: 99,27 g; Kw. tł. nasy.: 30,06 g; Węglowodany ogółem: 317,1 g; W tym cukry: 34,39 g; Błonnik pok.: 41,99 g; Sól: 11,73 g; WW: 27,86 Por; Ener z B.: 23,87 %; Ener z W.: 47,65 %; Ener. z T.: 33,57 %; Potas: 4292,37 mg; Sód: 4686,04 mg;

sobota 2026-04-04		
Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna		
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,	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,	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), Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.), Pomidor 70 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2121,34 kcal; Białko ogółem: 86,56 g; Tłuszcz: 68,35 g; Kw. tł. nasy.: 25,5 g; Węglowodany ogółem: 307,16 g; W tym cukry: 53,19 g; Błonnik pok.: 29,41 g; Sól: 7,84 g; WW: 27,78 Por; Ener z B.: 16,32 %; Ener z W.: 57,92 %; Ener. z T.: 29 %; Potas: 3190,55 mg; Sód: 3048,62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-04-04	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwostrawna rozdrobniona/mielona	
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>), Szynek z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g , Brokuł gotowany* 70 g ,	Krupnik jęczmienny* ZSM 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>), Pulpet drobiowy ZSM 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE.</u>), Sos z białych warzyw ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Marchew z groszkiem* ZSM 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Banan 1szt. 1 szt, 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>), Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Marchew gotowana z olejem 70 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2292.97 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.02 g; WW: 31.17 Por; Ener z B.: 15.54 %; Ener z W.: 60.24 %; Ener. z T.: 27.58 %; Potas: 3734.06 mg; Sód: 3199.51 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Zespół Szpitali Miejskich w Chorzowie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Podstawowa		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bulka 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 ,	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 koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ZSM 150 g (<u>MLE.</u>), Mandarynka 60 g , Strucla makowa 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>), Kurczak gotowany z kunej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g , Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 70 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2892,57 kcal; Białko ogółem: 129,59 g; Tłuszcz: 127,34 g; Kw. tł. nasy.: 38,4 g; Węglowodany ogółem: 332,01 g; W tym cukry: 66,46 g; Błonnik pok.: 28,53 g; Sól: 7,07 g; WW: 30,39 Por; Ener z B.: 17,92 %; Ener z W.: 45,91 %; Ener. z T.: 39,62 %; Potas: 3511,15 mg; Sód: 2814,07 mg;		
niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bulka 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 ,	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko gotowane 1 szt. 210 g , Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Kluski śląskie ZSM 200 g (<u>JAJ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* ZSM 150 g , Mandarynka 60 g , Strucla serowa 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>), Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Masło o zawartości 3/4 tłuszczu 15 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany z kunej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g , Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 70 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2800,19 kcal; Białko ogółem: 123,9 g; Tłuszcz: 116,57 g; Kw. tł. nasy.: 36,35 g; Węglowodany ogółem: 324,61 g; W tym cukry: 62,29 g; Błonnik pok.: 23,27 g; Sól: 7,49 g; WW: 30,16 Por; Ener z B.: 17,7 %; Ener z W.: 46,37 %; Ener. z T.: 37,46 %; Potas: 3095,41 mg; Sód: 2980,89 mg;		
niedziela 2026-04-05 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 ,	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko pieczone 1 szt. ZSM 210 g , Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 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>), Kurczak gotowany z kunej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g , Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 70 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2577,83 kcal; Białko ogółem: 127,13 g; Tłuszcz: 122,56 g; Kw. tł. nasy.: 37,26 g; Węglowodany ogółem: 268,82 g; W tym cukry: 35,55 g; Błonnik pok.: 29,07 g; Sól: 6,43 g; WW: 24,07 Por; Ener z B.: 19,73 %; Ener z W.: 41,71 %; Ener. z T.: 42,79 %; Potas: 3661,11 mg; Sód: 2555,79 mg;		
niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykluczeniem produktów wzdymających		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bulka 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 ,	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 koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* ZSM 150 g , Pomarańcza 200 g , Strucla makowa 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>), Kurczak gotowany z kunej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g , Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 70 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3234,34 kcal; Białko ogółem: 139,52 g; Tłuszcz: 135,3 g; Kw. tł. nasy.: 39,43 g; Węglowodany ogółem: 399,36 g; W tym cukry: 78,92 g; Błonnik pok.: 38,34 g; Sól: 8,71 g; WW: 36,15 Por; Ener z B.: 17,25 %; Ener z W.: 49,39 %; Ener. z T.: 37,65 %; Potas: 3981,92 mg; Sód: 3448,78 mg;		
niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykluczeniem surowych warzyw i owoców		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 90 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>), Sałatka jarzynowa * ZSM 65 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem 25 g ,	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 koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* ZSM 150 g , Jabłko pieczone 150 g , Strucla serowa 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>), Kurczak gotowany z kunej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2817,59 kcal; Białko ogółem: 126,66 g; Tłuszcz: 117,26 g; Kw. tł. nasy.: 34,8 g; Węglowodany ogółem: 329,8 g; W tym cukry: 69,22 g; Błonnik pok.: 26,67 g; Sól: 8,58 g; WW: 30,36 Por; Ener z B.: 17,98 %; Ener z W.: 46,82 %; Ener. z T.: 37,46 %; Potas: 3125,11 mg; Sód: 3417,34 mg;		
niedziela 2026-04-05 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>), 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,	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 koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ZSM 150 g (<u>MLE.</u>), Mandarynka 60 g, Strucla makowa 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>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g, Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 70 g,
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2892,57 kcal; Białko ogółem: 129,59 g; Tłuszcz: 127,34 g; Kw. tł. nasy.: 38,4 g; Węglowodany ogółem: 332,01 g; W tym cukry: 66,46 g; Błonnik pok.: 28,53 g; Sól: 7,07 g; WW: 30,39 Por; Ener z B.: 17,92 %; Ener z W.: 45,91 %; Ener. z T.: 39,62 %; Potas: 3511,15 mg; Sód: 2814,07 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykl. surowych warzyw i owoców i ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych		
niedziela 2026-04-05		
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>), Sałatka jarzynowa * ZSM 65 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem 25 g,	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 koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* ZSM 150 g, Jabłko pieczone 150 g, Strucla serowa 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>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g, Twarożek półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Sok wielowarzynowy pasteryzowany 150 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2685,55 kcal; Białko ogółem: 130,29 g; Tłuszcz: 119,93 g; Kw. tł. nasy.: 36,64 g; Węglowodany ogółem: 294,53 g; W tym cukry: 41,52 g; Błonnik pok.: 30,21 g; Sól: 8,37 g; WW: 26,57 Por; Ener z B.: 19,41 %; Ener z W.: 43,87 %; Ener. z T.: 40,19 %; Potas: 3425,57 mg; Sód: 3331,06 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
niedziela 2026-04-05		
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, Sałatka jarzynowa * ZSM 65 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>), Jajko gotowane kl M 0,50 szt (<u>JAJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem 25 g,	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko gotowane 1 szt. 210 g, Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Ziemniaki gotowane ZSM 200 g (<u>MLE.</u>), Cukinia gotowana z olejem * ZSM 150 g, Mandarynka 60 g, Strucla serowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>), Kompot owocowy* z/c ZSM 250 ml, Biszkopty b/ml 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g, Twarożek półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 70 g, Miód (25g) 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2698,15 kcal; Białko ogółem: 129,87 g; Tłuszcz: 87,53 g; Kw. tł. nasy.: 24,68 g; Węglowodany ogółem: 359,91 g; W tym cukry: 79,64 g; Błonnik pok.: 22,91 g; Sól: 8,95 g; WW: 33,64 Por; Ener z B.: 19,25 %; Ener z W.: 53,36 %; Ener. z T.: 29,2 %; Potas: 3480,43 mg; Sód: 3566,25 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatoenergetyczna z wykl. sub.wzdym i ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych		
niedziela 2026-04-05		
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>), Sałatka jarzynowa * ZSM 135 g (<u>JAJ, SEL, GOR.</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>), Ćwikła z jabłkiem 25 g,	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 koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ZSM 150 g (<u>MLE.</u>), Mandarynka 120 g, Strucla makowa 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>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 100 g, Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE.</u>), Papryka świeża 70 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3055,58 kcal; Białko ogółem: 158,35 g; Tłuszcz: 136,55 g; Kw. tł. nasy.: 40,37 g; Węglowodany ogółem: 331,36 g; W tym cukry: 48,51 g; Błonnik pok.: 37,5 g; Sól: 9,75 g; WW: 29,48 Por; Ener z B.: 20,73 %; Ener z W.: 43,38 %; Ener. z T.: 40,22 %; Potas: 4209,54 mg; Sód: 3870,02 mg;

Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna		
niedziela 2026-04-05		
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,	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko gotowane 1 szt. 210 g, Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Kluski śląskie ZSM 200 g (<u>JAJ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* ZSM 150 g, Mandarynka 60 g, Strucla serowa 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>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g, Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE.</u>), Pomidor 70 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2800,19 kcal; Białko ogółem: 123,9 g; Tłuszcz: 116,57 g; Kw. tł. nasy.: 36,35 g; Węglowodany ogółem: 324,61 g; W tym cukry: 62,29 g; Błonnik pok.: 23,27 g; Sól: 7,49 g; WW: 30,16 Por; Ener z B.: 17,7 %; Ener z W.: 46,37 %; Ener. z T.: 37,46 %; Potas: 3095,41 mg; Sód: 2980,69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-04-05	Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwostrawna rozdrobniona/mielona	
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 (tuszczu 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 k/M 1 szt (<u>JAJ.</u>), Cwikła z jabłkiem 25 g,	Rosół z makaronem * ZSM 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos koperkowy * ZSM 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>), Kluski śląskie ZSM 200 g (<u>JAJ.</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march, kulafor, brokuł)* ZSM 150 g, Mus z jabłek prażonych 60 g, Strucla serowa 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 (tuszczu 15 g (<u>MLE.</u>), Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 25 g, Twarożek z koperkiem ZSM 50 g (<u>MLE.</u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 70 g (<u>SEL.</u>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2867,77 kcal; Białko ogółem: 124,03 g; Tłuszcz: 118,68 g; Kw. tł. nasy.: 36,46 g; Węglowodany ogółem: 336,29 g; W tym cukry: 64,41 g; Błonnik pok.: 23,84 g; Sól: 7,68 g; WW: 31,25 Por; Ener z B.: 17,3 %; Ener z W.: 46,91 %; Ener. z T.: 37,25 %; Potas: 2963,18 mg; Sód: 3054,24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Zespół Szpitali Miejskich w Chorzowie		
Śniadanie - II Śniadanie	Obiad - Podwieczorek	Kolacja - Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-06 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 szczyptką ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), sałatka z brokulem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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, SO2.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g, Mandarynka 60 g, Strucla makowa 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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2289,54 kcal; Białko ogółem: 95,71 g; Tłuszcz: 83,15 g; Kw. tł. nasy.: 25,48 g; Węglowodany ogółem: 313,95 g; W tym cukry: 66,02 g; Błonnik pok.: 30,75 g; Sól: 7,54 g; WW: 28,24 Por; Ener z B.: 16,72 %; Ener z W.: 54,85 %; Ener. z T.: 32,69 %; Potas: 3210,13 mg; Sód: 2985,36 mg;		
poniedziałek 2026-04-06 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 brokulem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 serowa 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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2289,83 kcal; Białko ogółem: 91,92 g; Tłuszcz: 75,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,39 g; Węglowodany ogółem: 320,58 g; W tym cukry: 66,67 g; Błonnik pok.: 26,89 g; Sól: 7,62 g; WW: 29,29 Por; Ener z B.: 16,06 %; Ener z W.: 56 %; Ener. z T.: 29,75 %; Potas: 3066,4 mg; Sód: 3026,16 mg;		
poniedziałek 2026-04-06 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 szczyptką ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), sałatka z brokulem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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, SO2.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>), Buraczki gotowane b/c ZSM 150 g, Mandarynka 60 g, Strucla makowa 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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1997,6 kcal; Białko ogółem: 96,32 g; Tłuszcz: 79,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,82 g; Węglowodany ogółem: 250,31 g; W tym cukry: 33,61 g; Błonnik pok.: 31,29 g; Sól: 7,6 g; WW: 21,88 Por; Ener z B.: 19,69 %; Ener z W.: 50,12 %; Ener. z T.: 35,64 %; Potas: 3360,06 mg; Sód: 3005,46 mg;		
poniedziałek 2026-04-06 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 szczyptką ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), sałatka z brokulem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Dżem 25 g 1 szt,	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 180 g (<u>GLU JECZ.</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g, Mandarynka 120 g, Strucla makowa 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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2636,34 kcal; Białko ogółem: 102,7 g; Tłuszcz: 83,66 g; Kw. tł. nasy.: 25,73 g; Węglowodany ogółem: 400,48 g; W tym cukry: 100,02 g; Błonnik pok.: 36,17 g; Sól: 8,51 g; WW: 36,44 Por; Ener z B.: 15,58 %; Ener z W.: 60,76 %; Ener. z T.: 28,56 %; Potas: 3521,93 mg; Sód: 3378,65 mg;		
poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa z wykluczeniem surowych warzyw i owoców		
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 jejcyczna ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), sałatka z brokulem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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, SO2.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g, Jabłko pieczone 150 g, Strucla serowa 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 brzoskwiński 150g 1 szt (<u>MLE.</u>),
Wydruk z MAPI Jadłospis 2.25.12.30		

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2643,89 kcal; Białko ogółem: 128,5 g; Tłuszcz: 91,54 g; Kw. tł. nasy.: 28,94 g; Węglowodany ogółem: 343,72 g; W tym cukry: 96,92 g; Błonnik pok.: 31,62 g; Sól: 10,27 g; WW: 31,17 Por; Ener z B.: 19,44 %; Ener z W.: 52 %; Ener. z T.: 31,16 %; Potas: 3934,55 mg; Sód: 4084,49 mg;

poniedziałek 2026-04-06 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 jajeczna ze szczyptką ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Poledwica Sopocka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), sałatka z brokulem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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, SO2.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g, Mandarynka 60 g, Strucla makowa 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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2289,54 kcal; Białko ogółem: 95,71 g; Tłuszcz: 83,15 g; Kw. tł. nasy.: 25,48 g; Węglowodany ogółem: 313,95 g; W tym cukry: 66,02 g; Błonnik pok.: 30,75 g; Sól: 7,54 g; WW: 28,24 Por; Ener z B.: 16,72 %; Ener z W.: 54,85 %; Ener. z T.: 32,69 %; Potas: 3210,13 mg; Sód: 2985,36 mg;

poniedziałek 2026-04-06 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>), Pasta jajeczna ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Poledwica Sopocka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), sałatka z brokulem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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, SO2.</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>), Buraczki gotowane ZSM 150 g, Jabłko pieczone 150 g, Strucla serowa 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>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2478,85 kcal; Białko ogółem: 134,22 g; Tłuszcz: 93,46 g; Kw. tł. nasy.: 30,17 g; Węglowodany ogółem: 300,1 g; W tym cukry: 52,87 g; Błonnik pok.: 34,71 g; Sól: 10,15 g; WW: 26,56 Por; Ener z B.: 21,66 %; Ener z W.: 48,43 %; Ener. z T.: 33,93 %; Potas: 4235,01 mg; Sód: 4022,21 mg;

poniedziałek 2026-04-06 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>), Poledwica Sopocka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2321,36 kcal; Białko ogółem: 98,81 g; Tłuszcz: 61,5 g; Kw. tł. nasy.: 20,31 g; Węglowodany ogółem: 365,12 g; W tym cukry: 92,84 g; Błonnik pok.: 28,99 g; Sól: 8,44 g; WW: 33,7 Por; Ener z B.: 17,03 %; Ener z W.: 62,91 %; Ener. z T.: 23,85 %; Potas: 4037,06 mg; Sód: 3377,18 mg;

poniedziałek 2026-04-06 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>), Pasta jajeczna ze szczyptką ZSM 65 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), sałatka z brokulem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Poledwica Sopocka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 100 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 jęczmienna/sypko 270 g (<u>GLU JECZ.</u>), Buraczki gotowane b/c ZSM 150 g, Mandarynka 120 g, Strucla makowa 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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2626,41 kcal; Białko ogółem: 148,34 g; Tłuszcz: 92,35 g; Kw. tł. nasy.: 27,06 g; Węglowodany ogółem: 331,98 g; W tym cukry: 41,19 g; Błonnik pok.: 38,38 g; Sól: 10,89 g; WW: 29,37 Por; Ener z B.: 22,59 %; Ener z W.: 50,56 %; Ener. z T.: 31,65 %; Potas: 4290,86 mg; Sód: 4324,4 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: CH- ZSM Bogatobiałkowa łatwostrawna		
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 brokulem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Poledwica Sopocka wleprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 serowa 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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2289,83 kcal; Białko ogółem: 91,92 g; Tłuszcz: 75,7 g; Kw. tł. nasy.: 26,39 g; Węglowodany ogółem: 320,58 g; W tym cukry: 66,67 g; Błonnik pok.: 26,89 g; Sól: 7,62 g; WW: 29,29 Por; Ener z B.: 16,06 %; Ener z W.: 56 %; Ener. z T.: 29,75 %; Potas: 3066,4 mg; Sód: 3026,16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-04-06		Jadłospis dla diety: CH- ZSM Łatwostrawna rozdrobniona/mielona
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 brokołem i kukurydzą 135 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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, Mus z jabłek prażonych 60 g, Strucla serowa 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 16 g (<u>MLE.</u>), Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g, Marchew gotowana z olejem 70 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2351.38 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.82 g; WW: 30.43 Por; Ener z B.: 15.59 %; Ener z W.: 56.56 %; Ener z T.: 29.56 %; Potas: 2942.35 mg; Sód: 3107.56 mg;