**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2026-11-21** | **Dieta: GLIWICE DIETA PODSTAWOWA** | |
| Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Polędwica premium 40g , Banan 150g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Papryka 50g , Twaróg krajanka plaster 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowy 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), Kasza gryczana gotowana 150g , Surówka colesław, skropiona olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 300ml , Sos pomidorowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Jajko gotowane 1szt (***JAJA***), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2657.94 kcal; Energia: 11136.57 kJ; Białko ogółem: 116.53 g; białko zwierzęce: 66.46 g; białko roślinne: 49.62 g; Tłuszcz: 83.17 g; Węglowodany ogółem: 393.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.68 g; Sód: 1628.63 mg; Potas: 5414.74 mg; Wapń: 912.23 mg; Fosfor: 2225.60 mg; Błonnik pokarmowy: 37.18 g; suma cukrów prostych: 61.39 g; Woda: 1539.15 g; Popiół: 21.30 g; | | |
| **sobota 2026-11-21** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA** | |
| Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Polędwica premium 40g , Banan 150g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Pomidor 50g , Twaróg krajanka plaster 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Sałata 10g , | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowy 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), Kasza jęczmienna gotowana 150g (***GLUTEN***), Cukinia duszona, skropiona olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , Sos pomidorowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Jajko gotowane 1szt (***JAJA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2372.56 kcal; Energia: 9942.94 kJ; Białko ogółem: 102.38 g; białko zwierzęce: 67.00 g; białko roślinne: 34.93 g; Tłuszcz: 71.61 g; Węglowodany ogółem: 362.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Sód: 1850.81 mg; Potas: 4789.29 mg; Wapń: 830.39 mg; Fosfor: 1836.32 mg; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; suma cukrów prostych: 61.44 g; Woda: 1370.01 g; Popiół: 18.26 g; | | |
| **sobota 2026-11-21** | **Dieta: GLIWICE DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW** | |
| Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Polędwica premium 40g , Jabłko 1szt , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Papryka 50g , Twaróg krajanka plaster 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Sałata 10g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowy 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), Kasza gryczana gotowana 150g , Surówka colesław, skropiona olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 300ml , Sos pomidorowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Jajko gotowane 1szt (***JAJA***), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2575.21 kcal; Energia: 10785.23 kJ; Białko ogółem: 115.31 g; białko zwierzęce: 65.36 g; białko roślinne: 49.50 g; Tłuszcz: 82.81 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.15 g; Sód: 1136.12 mg; Potas: 4508.10 mg; Wapń: 846.78 mg; Fosfor: 2027.70 mg; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; suma cukrów prostych: 38.76 g; Woda: 1495.42 g; Popiół: 17.94 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2026-11-21** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA** | |
| Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Polędwica premium 40g , Banan 150g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Pomidor bez skórki 50g , Twaróg krajanka plaster 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Sałata 10g , | Rosół z ryżem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowy 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), Sos pomidorowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Cukinia duszona 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , | Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Pomidor bez skórki 50g , Herbata z cytryną 300ml , Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 40g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1967.37 kcal; Energia: 8235.42 kJ; Białko ogółem: 95.90 g; białko zwierzęce: 61.89 g; białko roślinne: 34.01 g; Tłuszcz: 50.91 g; Węglowodany ogółem: 301.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.21 g; Sód: 2351.84 mg; Potas: 4972.54 mg; Wapń: 720.46 mg; Fosfor: 1469.14 mg; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; suma cukrów prostych: 57.73 g; Woda: 1484.21 g; Popiół: 19.56 g; | | |
| **sobota 2026-11-21** | **Dieta: GLIWICE DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | |
| Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Polędwica premium 50g , Twaróg krajanka plaster 70g (***MLEKO, LAKTOZA***), Banan 150g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Pomidor 50g , Sałata 10g , | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowy 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), Kasza jęczmienna gotowana 150g (***GLUTEN***), Cukinia duszona, skropiona olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , Sos pomidorowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt pitny naturalny 1szt (***MLEKO***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Jajko gotowane 1szt (***JAJA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2634.77 kcal; Energia: 10161.13 kJ; Białko ogółem: 113.49 g; białko zwierzęce: 74.71 g; białko roślinne: 34.93 g; Tłuszcz: 75.34 g; Węglowodany ogółem: 368.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.32 g; Sód: 1864.54 mg; Potas: 4824.55 mg; Wapń: 859.71 mg; Fosfor: 1907.14 mg; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; suma cukrów prostych: 62.44 g; Woda: 1392.51 g; Popiół: 18.51 g; | | |
| **sobota 2026-11-21** | **Dieta: GLIWICE DIETA PAPKOWATA** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi zmiksowana 250ml (***MLEKO***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Pasta z serka włoskiego 80g (***MLEKO***), Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Marchewka z groszkiem zmiksowana 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA***), | Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowy 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), Sos pomidorowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane puree 250g (***MLEKO***), Cukinia duszona puree, skropiona olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , | Zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Pasta z wędliny 50g (***SELER, GORCZYCA***), Cukinia duszona puree 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1949.40 kcal; Energia: 8155.14 kJ; Białko ogółem: 101.43 g; białko zwierzęce: 68.60 g; białko roślinne: 32.60 g; Tłuszcz: 63.02 g; Węglowodany ogółem: 266.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.49 g; Sód: 2342.64 mg; Potas: 5869.85 mg; Wapń: 1049.52 mg; Fosfor: 1856.36 mg; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; suma cukrów prostych: 52.13 g; Woda: 1777.56 g; Popiół: 22.31 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-11-22** | **Dieta: GLIWICE DIETA PODSTAWOWA** | |
| Kakao 300ml (***MLEKO***), Chleb razowy 50g , Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka drobiowa 40g , Ser mozzarella mini light 40g , Ogórek kiszony 50g , Sałata 10g , Pomarańcza 150g , | Rosół z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Filet z kurczaka pieczony 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Sos koperkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Kapusta biała gotowana, skropiona olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Serek kanapkowy z koperkiem 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Polędwica premium 40g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Sok pomidorowy 300ml (***GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1947.36 kcal; Energia: 8156.24 kJ; Białko ogółem: 94.56 g; białko zwierzęce: 61.02 g; białko roślinne: 33.09 g; Tłuszcz: 60.23 g; Węglowodany ogółem: 283.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Sód: 2250.70 mg; Potas: 4223.02 mg; Wapń: 857.99 mg; Fosfor: 1333.57 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; suma cukrów prostych: 39.44 g; Woda: 1413.18 g; Popiół: 18.06 g; | | |
| **niedziela 2026-11-22** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA** | |
| Pomidor 50g , Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka drobiowa 40g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Ser mozzarella mini light 40g , Pomarańcza 150g , Sałata 10g , | Rosół z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Filet z kurczaka pieczony 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Sos koperkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Brokuły parowane, skropione olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Serek kanapkowy z koperkiem 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Polędwica premium 40g , Masło śmietankowe 60% 15g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Sok pomidorowy 300ml (***GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1833.98 kcal; Energia: 7689.75 kJ; Białko ogółem: 94.90 g; białko zwierzęce: 61.49 g; białko roślinne: 32.96 g; Tłuszcz: 55.78 g; Węglowodany ogółem: 268.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.23 g; Sód: 2117.84 mg; Potas: 4516.73 mg; Wapń: 803.13 mg; Fosfor: 1437.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; suma cukrów prostych: 40.30 g; Woda: 1393.99 g; Popiół: 17.81 g; | | |
| **niedziela 2026-11-22** | **Dieta: GLIWICE DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW** | |
| Chleb razowy 100g , Pomidor 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka drobiowa 40g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Ser mozzarella mini light 40g , Pomarańcza 150g , Sałata 10g , | Rosół z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Filet z kurczaka pieczony 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Sos koperkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Kapusta biała gotowana, skropiona olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Serek kanapkowy z koperkiem 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Polędwica premium 40g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2097.36 kcal; Energia: 8782.11 kJ; Białko ogółem: 98.19 g; białko zwierzęce: 63.37 g; białko roślinne: 34.37 g; Tłuszcz: 61.38 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.02 g; Sód: 1028.46 mg; Potas: 3885.42 mg; Wapń: 913.79 mg; Fosfor: 1171.77 mg; Błonnik pokarmowy: 21.84 g; suma cukrów prostych: 47.00 g; Woda: 1353.04 g; Popiół: 14.18 g; | | |
| **niedziela 2026-11-22** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA** | |
| Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Kakao 300ml (***MLEKO***), Pomidor bez skórki 50g , Szynka drobiowa 40g , Ser mozzarella mini light 40g , Mus owocowy 120g 1szt , Sałata 10g , | Rosół z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Filet z kurczaka gotowany 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sos koperkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Marchew duszona 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , | Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Pomidor bez skórki 50g , Herbata z cytryną 300ml , Polędwica premium 40g , Serek kanapkowy z koperkiem 40g (***MLEKO, LAKTOZA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Sok pomidorowy 300ml (***GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1714.78 kcal; Energia: 7180.08 kJ; Białko ogółem: 92.54 g; białko zwierzęce: 60.74 g; białko roślinne: 31.80 g; Tłuszcz: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 276.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.09 g; Sód: 2182.43 mg; Potas: 3839.75 mg; Wapń: 630.14 mg; Fosfor: 1199.18 mg; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; suma cukrów prostych: 55.44 g; Woda: 1282.09 g; Popiół: 15.66 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-11-22** | **Dieta: GLIWICE DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | |
| Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Pomidor 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka drobiowa 40g , Ser mozzarella mini light 40g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Pomarańcza 150g , Sałata 10g , | Rosół z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Filet z kurczaka pieczony 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Sos koperkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Brokuły parowane, skropione olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Pudding 125g 1szt , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Serek kanapkowy z koperkiem 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Polędwica premium 40g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2034.98 kcal; Energia: 8529.75 kJ; Białko ogółem: 101.10 g; białko zwierzęce: 67.99 g; białko roślinne: 32.66 g; Tłuszcz: 60.38 g; Węglowodany ogółem: 300.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.27 g; Sód: 2035.84 mg; Potas: 4562.73 mg; Wapń: 1037.13 mg; Fosfor: 1610.93 mg; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; suma cukrów prostych: 67.80 g; Woda: 1450.29 g; Popiół: 18.41 g; | | |
| **niedziela 2026-11-22** | **Dieta: GLIWICE DIETA PAPKOWATA** | |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą wzmocniona 250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Pasta mięsna z warzywami 70g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kakao 300ml (***MLEKO***), Cukinia duszona puree 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), | Rosół z makaronem zmiksowany 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Filet z kurczaka pieczony zmielony 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Sos koperkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane puree 200g (***MLEKO***), Marchew duszona puree, z dodatkiem oleju 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , | Rosół z makaronem zmiksowany 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Serek kanapkowy z koperkiem 70g (***MLEKO, LAKTOZA***), Marchew duszona puree 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Sok pomidorowy 300ml (***GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1960.26 kcal; Energia: 8210.66 kJ; Białko ogółem: 86.96 g; białko zwierzęce: 55.78 g; białko roślinne: 30.94 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 270.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.36 g; Sód: 2092.58 mg; Potas: 4740.09 mg; Wapń: 927.95 mg; Fosfor: 1481.77 mg; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; suma cukrów prostych: 47.49 g; Woda: 1592.95 g; Popiół: 18.21 g; | | |
| **poniedziałek 2026-11-23** | **Dieta: GLIWICE DIETA PODSTAWOWA** | |
| Chleb razowy 50g , Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Pasta z czerwonej fasoli 40g (***GLUTEN, ORZECHY, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***), Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Sok NFC 200ml 1szt , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), | Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kotlet mielony drobiowy z pieca 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Sos pomidorowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Surówka z ogórka kiszonego i marchewki, skropiona olejem 200g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pasta twarogowa z rzodkiewką 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Kurczak gotowany 40g (***SELER, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1853.00 kcal; Energia: 7760.07 kJ; Białko ogółem: 81.28 g; białko zwierzęce: 49.43 g; białko roślinne: 31.40 g; Tłuszcz: 60.59 g; Węglowodany ogółem: 267.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.86 g; Sód: 3953.90 mg; Potas: 4071.88 mg; Wapń: 774.36 mg; Fosfor: 1372.50 mg; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; suma cukrów prostych: 42.65 g; Woda: 1425.90 g; Popiół: 20.99 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2026-11-23** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA** | |
| Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Jajko gotowane 1szt (***JAJA***), Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Sok NFC 200ml 1szt , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Sałata 10g , | Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kotlet mielony drobiowy z pieca 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Ziemniaki gotowane 250g , Dynia duszona, skropiona olejem 200g , Sos pomidorowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pasta twarogowa z koperkiem 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Kurczak gotowany 40g (***SELER, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1973.16 kcal; Energia: 8264.70 kJ; Białko ogółem: 91.64 g; białko zwierzęce: 60.91 g; białko roślinne: 30.29 g; Tłuszcz: 71.20 g; Węglowodany ogółem: 268.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.07 g; Sód: 3057.34 mg; Potas: 4502.44 mg; Wapń: 906.54 mg; Fosfor: 1643.52 mg; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; suma cukrów prostych: 46.64 g; Woda: 1437.68 g; Popiół: 20.48 g; | | |
| **poniedziałek 2026-11-23** | **Dieta: GLIWICE DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW** | |
| Chleb razowy 50g , Bułka grahamka 1szt (***GLUTEN, JAJA, ŻYTO***), Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Pasta z czerwonej fasoli 40g (***GLUTEN, ORZECHY, S02, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***), Ogórek zielony 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Sok pomidorowy 300ml (***GLUTEN***), Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Sałata 10g , | Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kotlet mielony drobiowy z pieca 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Ziemniaki gotowane 250g , Surówka z ogórka kiszonego i marchewki, skropiona olejem 200g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Sos pomidorowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Pasta twarogowa z rzodkiewką 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Kurczak gotowany 40g (***SELER, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1985.00 kcal; Energia: 8308.25 kJ; Białko ogółem: 86.88 g; białko zwierzęce: 48.33 g; białko roślinne: 38.10 g; Tłuszcz: 60.19 g; Węglowodany ogółem: 293.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.52 g; Sód: 3641.90 mg; Potas: 4110.88 mg; Wapń: 720.36 mg; Fosfor: 1327.50 mg; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; suma cukrów prostych: 33.75 g; Woda: 1401.60 g; Popiół: 20.29 g; | | |
| **poniedziałek 2026-11-23** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA** | |
| Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 40g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Sok NFC 200ml 1szt , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Sałata 10g , Pomidor bez skórki 50g , | Rosołek z kaszą manną 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Sos pomidorowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki 250g , Dynia duszona 200g , Kompot owocowy 300ml , | Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Pasta twarogowa z koperkiem 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor bez skórki 50g , Herbata z cytryną 300ml , Kurczak gotowany 40g (***SELER, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1930.95 kcal; Energia: 8076.31 kJ; Białko ogółem: 90.07 g; białko zwierzęce: 53.30 g; białko roślinne: 36.77 g; Tłuszcz: 55.02 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.74 g; Sód: 2752.03 mg; Potas: 4924.90 mg; Wapń: 853.44 mg; Fosfor: 1510.36 mg; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; suma cukrów prostych: 44.33 g; Woda: 1537.60 g; Popiół: 20.71 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2026-11-23** | **Dieta: GLIWICE DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | |
| Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Jajko gotowane 1szt (***JAJA***), Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Sok NFC 200ml 1szt , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Sałata 10g , | Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kotlet mielony drobiowy z pieca 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Ziemniaki gotowane 250g , Dynia duszona, skropiona olejem 200g , Sos pomidorowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 300ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Kurczak gotowany 40g (***SELER, GORCZYCA***), Pasta twarogowa z koperkiem 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2206.33 kcal; Energia: 9240.99 kJ; Białko ogółem: 110.00 g; białko zwierzęce: 79.26 g; białko roślinne: 30.29 g; Tłuszcz: 86.95 g; Węglowodany ogółem: 273.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.44 g; Sód: 3193.93 mg; Potas: 4685.54 mg; Wapń: 1059.68 mg; Fosfor: 1852.12 mg; Błonnik pokarmowy: 28.68 g; suma cukrów prostych: 49.94 g; Woda: 1547.95 g; Popiół: 21.72 g; | | |
| **poniedziałek 2026-11-23** | **Dieta: GLIWICE DIETA PAPKOWATA** | |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną zmiksowana 250ml (***MLEKO***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Pasta jajeczna 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Brokuły parowane puree 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), | Zupa grysikowa zmiksowana 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowo-warzywny zmielony 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Sos pomidorowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki puree 250g , Dynia duszona puree, z dodatkiem oleju 200g , Kompot owocowy 300ml , | Zupa grysikowa zmiksowana 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Twarożek 50g (***MLEKO, LAKTOZA***), Cukinia duszona puree 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1919.06 kcal; Energia: 8040.20 kJ; Białko ogółem: 81.43 g; białko zwierzęce: 49.74 g; białko roślinne: 31.45 g; Tłuszcz: 70.35 g; Węglowodany ogółem: 264.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.81 g; Sód: 1977.41 mg; Potas: 4735.64 mg; Wapń: 1115.89 mg; Fosfor: 1559.63 mg; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; suma cukrów prostych: 51.53 g; Woda: 1576.11 g; Popiół: 19.62 g; | | |
| **wtorek 2026-11-24** | **Dieta: GLIWICE DIETA PODSTAWOWA** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (***MLEKO***), Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Pasztet drobiowy pieczony z suszonymi śliwkami 40g , Serek włoski 40g (***MLEKO***), Papryka 50g , Sałata 10g , Kakao 300ml (***MLEKO***), | Zupa minestrone z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Udko z kurczaka b/k duszone 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, słonecznikiem i olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pasta rybna z łososia z koperkiem 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Polędwica premium 40g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2484.55 kcal; Energia: 9947.30 kJ; Białko ogółem: 120.29 g; białko zwierzęce: 82.42 g; białko roślinne: 33.27 g; Tłuszcz: 102.16 g; Węglowodany ogółem: 296.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.35 g; Sód: 2616.04 mg; Potas: 4566.47 mg; Wapń: 1189.59 mg; Fosfor: 1879.64 mg; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; suma cukrów prostych: 56.63 g; Woda: 1524.59 g; Popiół: 21.27 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2026-11-24** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA** | |
| Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Serek włoski 40g (***MLEKO***), Szynka dębowa drobiowa 40g (***., SELER, GORCZYCA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pomidor 50g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (***MLEKO***), | Zupa minestrone z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Udko z kurczaka b/k duszone 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 250g , Seler duszony, skropiony olejem 200g (***SELER***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Polędwica premium 40g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Pasta rybna z łososia z koperkiem 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2237.11 kcal; Energia: 9389.60 kJ; Białko ogółem: 117.57 g; białko zwierzęce: 86.20 g; białko roślinne: 30.91 g; Tłuszcz: 84.23 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.17 g; Sód: 4210.65 mg; Potas: 5122.90 mg; Wapń: 1174.48 mg; Fosfor: 2134.27 mg; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; suma cukrów prostych: 60.66 g; Woda: 1483.07 g; Popiół: 24.31 g; | | |
| **wtorek 2026-11-24** | **Dieta: GLIWICE DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW** | |
| Chleb razowy 100g , Serek włoski 40g (***MLEKO***), Pasztet drobiowy pieczony z suszonymi śliwkami 40g , Masło śmietankowe 60% 15g , Papryka 50g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (***MLEKO***), | Zupa minestrone z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Udko z kurczaka b/k duszone 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 250g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, słonecznikiem i olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Polędwica premium 40g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 300ml , Pasta rybna z łososia z koperkiem 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2537.55 kcal; Energia: 10166.48 kJ; Białko ogółem: 120.59 g; białko zwierzęce: 81.32 g; białko roślinne: 34.67 g; Tłuszcz: 101.76 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.02 g; Sód: 2122.04 mg; Potas: 4323.47 mg; Wapń: 1129.59 mg; Fosfor: 1710.64 mg; Błonnik pokarmowy: 20.49 g; suma cukrów prostych: 54.03 g; Woda: 1491.59 g; Popiół: 19.17 g; | | |
| **wtorek 2026-11-24** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA** | |
| Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Serek włoski 40g (***MLEKO***), Szynka dębowa drobiowa 40g (***., SELER, GORCZYCA***), Pomidor bez skórki 50g , Sałata 10g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (***MLEKO***), Kakao 300ml (***MLEKO***), | Rosół z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Udko z kurczaka b/k duszone 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Seler duszony 200g (***SELER***), Kompot owocowy 300ml , | Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Szynka z piersi kurczaka 40g , Pomidor bez skórki 50g , Herbata z cytryną 300ml , Serek kanapkowy 40g (***MLEKO, LAKTOZA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2052.85 kcal; Energia: 8437.05 kJ; Białko ogółem: 114.43 g; białko zwierzęce: 71.81 g; białko roślinne: 34.62 g; Tłuszcz: 62.31 g; Węglowodany ogółem: 285.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.63 g; Sód: 4091.33 mg; Potas: 4675.40 mg; Wapń: 1110.43 mg; Fosfor: 1922.37 mg; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; suma cukrów prostych: 57.25 g; Woda: 1510.60 g; Popiół: 23.24 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2026-11-24** | **Dieta: GLIWICE DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | |
| Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Szynka dębowa drobiowa 40g (***., SELER, GORCZYCA***), Serek włoski 40g (***MLEKO***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pomidor 50g , Sałata 10g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (***MLEKO***), Kakao 300ml (***MLEKO***), | Zupa minestrone z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 250g , Udko z kurczaka b/k duszone 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Seler duszony, skropiony olejem 200g (***SELER***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 300ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 5g , Szynka drobiowa gotowana 30g , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Polędwica premium 40g , Pasta rybna z łososia z koperkiem 70g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2451.10 kcal; Energia: 10288.35 kJ; Białko ogółem: 133.21 g; białko zwierzęce: 99.86 g; białko roślinne: 32.83 g; Tłuszcz: 93.81 g; Węglowodany ogółem: 303.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.82 g; Sód: 4415.06 mg; Potas: 5329.24 mg; Wapń: 1205.50 mg; Fosfor: 2285.39 mg; Błonnik pokarmowy: 36.37 g; suma cukrów prostych: 61.61 g; Woda: 1521.17 g; Popiół: 25.42 g; | | |
| **wtorek 2026-11-24** | **Dieta: GLIWICE DIETA PAPKOWATA** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi zmiksowana 250ml (***MLEKO***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Pasta z sera mozzarella 70g (***MLEKO***), Kakao 300ml (***MLEKO***), Sok pomidorowy 300ml (***GLUTEN***), | Zupa minestrone z makaronem zmiksowana 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Udko z kurczaka b/k duszone zmielone 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki puree 250g , Seler duszony puree, skropione olejem 200g (***SELER***), Kompot owocowy 300ml , | Zupa minestrone z makaronem zmiksowana 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Pasta z wędliny 70g (***SELER, GORCZYCA***), Dynia duszona puree 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2163.18 kcal; Energia: 9057.07 kJ; Białko ogółem: 114.93 g; białko zwierzęce: 80.05 g; białko roślinne: 34.64 g; Tłuszcz: 78.33 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.23 g; Sód: 4563.62 mg; Potas: 5738.48 mg; Wapń: 1437.67 mg; Fosfor: 2150.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.78 g; suma cukrów prostych: 57.85 g; Woda: 1707.84 g; Popiół: 29.48 g; | | |
| **środa 2026-11-25** | **Dieta: GLIWICE DIETA PODSTAWOWA** | |
| Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Chleb razowy 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Masło orzechowe 20g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Twarożek 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), | Zupa dyniowa z ryżem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Zraz wieprzowy duszony 90g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Sos pieczeniowy ciemny 80g , Ziemniaki gotowane 250g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 40g (***GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2154.84 kcal; Energia: 8497.77 kJ; Białko ogółem: 99.12 g; białko zwierzęce: 62.47 g; białko roślinne: 31.00 g; Tłuszcz: 88.88 g; Węglowodany ogółem: 265.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.87 g; Sód: 2218.14 mg; Potas: 3892.39 mg; Wapń: 969.60 mg; Fosfor: 1521.07 mg; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; suma cukrów prostych: 44.75 g; Woda: 1295.81 g; Popiół: 17.59 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2026-11-25** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA** | |
| Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Dżem 25g 1szt , Masło śmietankowe 60% 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Twarożek 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), | Zupa dyniowa z ryżem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Zraz wieprzowy duszony 90g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , Sos pieczeniowy ciemny 80g , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 40g (***GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2032.09 kcal; Energia: 8509.25 kJ; Białko ogółem: 93.80 g; białko zwierzęce: 63.02 g; białko roślinne: 30.33 g; Tłuszcz: 78.75 g; Węglowodany ogółem: 267.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.05 g; Sód: 2461.60 mg; Potas: 4085.99 mg; Wapń: 996.10 mg; Fosfor: 1602.44 mg; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; suma cukrów prostych: 53.05 g; Woda: 1305.46 g; Popiół: 18.62 g; | | |
| **środa 2026-11-25** | **Dieta: GLIWICE DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW** | |
| Chleb razowy 100g , Masło orzechowe 20g , Masło śmietankowe 60% 15g , Ogórek zielony 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), Sałata 10g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Twarożek 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), | Zupa dyniowa z ryżem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Zraz wieprzowy duszony 90g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , Sos pieczeniowy ciemny 80g , | Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 40g (***GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2234.34 kcal; Energia: 8826.54 kJ; Białko ogółem: 99.57 g; białko zwierzęce: 60.82 g; białko roślinne: 33.10 g; Tłuszcz: 88.28 g; Węglowodany ogółem: 274.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.38 g; Sód: 1477.14 mg; Potas: 3527.89 mg; Wapń: 879.60 mg; Fosfor: 1267.57 mg; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; suma cukrów prostych: 40.85 g; Woda: 1246.31 g; Popiół: 14.44 g; | | |
| **środa 2026-11-25** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA** | |
| Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), Dżem 25g 1szt , Sałata 10g , Pomidor bez skórki 50g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Twarożek 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), | Rosół z ryżem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mięso drobiowe gotowane 90g , Ziemniaki gotowane 250g , Marchew duszona 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Ser mozzarella mini light 40g , Pomidor bez skórki 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1804.49 kcal; Energia: 7555.18 kJ; Białko ogółem: 99.27 g; białko zwierzęce: 70.06 g; białko roślinne: 29.21 g; Tłuszcz: 48.47 g; Węglowodany ogółem: 263.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.41 g; Sód: 2508.09 mg; Potas: 3900.61 mg; Wapń: 876.00 mg; Fosfor: 1542.55 mg; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; suma cukrów prostych: 51.74 g; Woda: 1341.11 g; Popiół: 17.68 g; | | |
| **środa 2026-11-25** | **Dieta: GLIWICE DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | |
| Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), Sałata 10g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Twarożek 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), | Zupa dyniowa z ryżem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Zraz wieprzowy duszony 90g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , Sos pieczeniowy ciemny 80g ,<br>**Podwieczorek:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Serek kanapkowy z ziołami 40g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, LAKTOZA***), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2162.25 kcal; Energia: 9054.02 kJ; Białko ogółem: 116.07 g; białko zwierzęce: 87.91 g; białko roślinne: 27.71 g; Tłuszcz: 86.62 g; Węglowodany ogółem: 257.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.77 g; Sód: 2718.83 mg; Potas: 4275.83 mg; Wapń: 1124.26 mg; Fosfor: 1839.69 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; suma cukrów prostych: 48.07 g; Woda: 1397.04 g; Popiół: 20.04 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2026-11-25** | **Dieta: GLIWICE DIETA PAPKOWATA** | |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną zmiksowana 250ml (***MLEKO***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Buraki gotowane puree 50g , Twarożek 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), | Zupa dyniowa z ryżem zmiksowana 350ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mięso drobiowe gotowane zmielone 90g , Ziemniaki gotowane 250g (***MLEKO***), Marchew duszona puree, z dodatkiem oleju 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , Sos pieczeniowy ciemny 80g , | Zupa dyniowa z ryżem zmiksowana 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Pasta z wędliny 50g (***SELER, GORCZYCA***), Marchewka gotowana puree 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1924.75 kcal; Energia: 8057.65 kJ; Białko ogółem: 91.53 g; białko zwierzęce: 62.69 g; białko roślinne: 28.60 g; Tłuszcz: 63.12 g; Węglowodany ogółem: 274.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.91 g; Sód: 2507.90 mg; Potas: 4810.51 mg; Wapń: 1017.60 mg; Fosfor: 1592.47 mg; Błonnik pokarmowy: 28.53 g; suma cukrów prostych: 54.03 g; Woda: 1584.68 g; Popiół: 20.02 g; | | |
| **czwartek 2026-11-26** | **Dieta: GLIWICE DIETA PODSTAWOWA** | |
| Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Chleb razowy 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka z piersi kurczaka 40g , Serek włoski 40g (***MLEKO***), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Gruszka 150g , | Zupa barszcz czerwony z fasolą Jaś 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Leczo z kurczakiem z dodatkiem oleju 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Makaron pszenny gotowany 150g (***GLUTEN, JAJA***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pasta jajeczna 40g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Kurczak gotowany 40g (***SELER, GORCZYCA***), Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek wiejski 200g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1928.96 kcal; Energia: 7915.01 kJ; Białko ogółem: 100.60 g; białko zwierzęce: 56.76 g; białko roślinne: 34.23 g; Tłuszcz: 53.44 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.50 g; Sód: 2092.83 mg; Potas: 3174.84 mg; Wapń: 758.28 mg; Fosfor: 1427.90 mg; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; suma cukrów prostych: 39.43 g; Woda: 1136.23 g; Popiół: 14.63 g; | | |
| **czwartek 2026-11-26** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA** | |
| Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Banan 150g , Szynka z piersi kurczaka 40g , Serek włoski 40g (***MLEKO***), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Sałata 10g , | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Leczo z kurczakiem bez papryki z dodatkiem oleju 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Makaron pszenny gotowany 150g (***GLUTEN, JAJA***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pasta jajeczna 40g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Kurczak gotowany 40g (***SELER, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek wiejski 200g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1939.04 kcal; Energia: 7959.97 kJ; Białko ogółem: 96.11 g; białko zwierzęce: 57.31 g; białko roślinne: 29.19 g; Tłuszcz: 53.41 g; Węglowodany ogółem: 291.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.79 g; Sód: 2334.20 mg; Potas: 3742.75 mg; Wapń: 732.77 mg; Fosfor: 1420.40 mg; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; suma cukrów prostych: 62.33 g; Woda: 1180.09 g; Popiół: 15.96 g; | | |
| **czwartek 2026-11-26** | **Dieta: GLIWICE DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW** | |
| Gruszka 150g , Chleb razowy 50g , Bułka grahamka 1szt (***GLUTEN, JAJA, ŻYTO***), Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka z piersi kurczaka 40g , Pomidor 50g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Serek włoski 40g (***MLEKO***), Sałata 10g , | Zupa barszcz czerwony z fasolą Jaś 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Leczo z kurczakiem z dodatkiem oleju 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Makaron razowy gotowany 150g (***GLUTEN, JAJA***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Pasta jajeczna 40g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 300ml , Kurczak gotowany 40g (***SELER, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek wiejski 200g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1959.36 kcal; Energia: 8043.99 kJ; Białko ogółem: 103.54 g; białko zwierzęce: 55.66 g; białko roślinne: 34.01 g; Tłuszcz: 53.06 g; Węglowodany ogółem: 286.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.03 g; Sód: 1608.24 mg; Potas: 2935.84 mg; Wapń: 694.88 mg; Fosfor: 1303.30 mg; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; suma cukrów prostych: 38.27 g; Woda: 1101.57 g; Popiół: 12.89 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-11-26** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA** | |
| Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Szynka z piersi kurczaka 40g , Pomidor bez skórki 50g , Banan 150g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Serek włoski 40g (***MLEKO***), Sałata 10g , | Rosołek z kaszą jaglaną 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Filet z kurczaka gotowany 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Seler duszony 200g (***SELER***), Kompot owocowy 300ml , | Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Serek kanapkowy 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Pomidor bez skórki 50g , Herbata z cytryną 300ml , Kurczak gotowany 40g (***SELER, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek wiejski 200g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1900.91 kcal; Energia: 7790.35 kJ; Białko ogółem: 107.32 g; białko zwierzęce: 65.28 g; białko roślinne: 34.05 g; Tłuszcz: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 299.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.04 g; Sód: 3980.66 mg; Potas: 4782.88 mg; Wapń: 723.85 mg; Fosfor: 1595.04 mg; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; suma cukrów prostych: 60.08 g; Woda: 1446.20 g; Popiół: 22.59 g; | | |
| **czwartek 2026-11-26** | **Dieta: GLIWICE DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | |
| Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Banan 150g , Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka z piersi kurczaka 50g , Serek włoski 50g (***MLEKO***), Pomidor 50g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Sałata 10g , | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Leczo z kurczakiem bez papryki z dodatkiem oleju 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Makaron pszenny gotowany 150g (***GLUTEN, JAJA***), Kompot owocowy 300ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pasta jajeczna 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Kurczak gotowany 50g (***SELER, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek wiejski 200g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2080.09 kcal; Energia: 8507.27 kJ; Białko ogółem: 108.17 g; białko zwierzęce: 67.27 g; białko roślinne: 29.29 g; Tłuszcz: 58.06 g; Węglowodany ogółem: 304.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.68 g; Sód: 2507.86 mg; Potas: 4003.80 mg; Wapń: 907.49 mg; Fosfor: 1611.89 mg; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; suma cukrów prostych: 74.17 g; Woda: 1291.59 g; Popiół: 17.40 g; | | |
| **czwartek 2026-11-26** | **Dieta: GLIWICE DIETA PAPKOWATA** | |
| Zupa mleczna z makaronem zacierką zmiksowana 250ml (***MLEKO***), Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Pasta z wędliny 50g (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Sok pomidorowy 300ml (***GLUTEN***), | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Filet z kurczaka gotowany mielony 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane puree 250g (***MLEKO***), Kompot owocowy 300ml , Seler duszony puree, skropione olejem 200g (***SELER***), | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Pasta jajeczna 80g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Seler duszony puree 50g (***SELER***), Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2239.54 kcal; Energia: 9379.75 kJ; Białko ogółem: 113.20 g; białko zwierzęce: 75.88 g; białko roślinne: 34.77 g; Tłuszcz: 76.77 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.83 g; Sód: 4254.75 mg; Potas: 5868.82 mg; Wapń: 1021.72 mg; Fosfor: 1936.16 mg; Błonnik pokarmowy: 34.69 g; suma cukrów prostych: 53.54 g; Woda: 1862.81 g; Popiół: 27.18 g; | | |
| **piątek 2026-11-27** | **Dieta: GLIWICE DIETA PODSTAWOWA** | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (***MLEKO***), Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Schab ze spiżarni 40g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA***), Twarożek ze szczypiorkiem 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Sałata 10g , Kakao 300ml (***MLEKO***), | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mintaj panierowany z pieca 90g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA***), Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, z dodatkiem oleju 200g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Jajko gotowane 1szt (***JAJA***), Szynka dębowa drobiowa 40g (***., SELER, GORCZYCA***), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2242.02 kcal; Energia: 9389.72 kJ; Białko ogółem: 109.47 g; białko zwierzęce: 78.54 g; białko roślinne: 30.47 g; Tłuszcz: 75.31 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.15 g; Sód: 3583.05 mg; Potas: 4678.03 mg; Wapń: 1143.62 mg; Fosfor: 1973.59 mg; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; suma cukrów prostych: 57.34 g; Woda: 1525.29 g; Popiół: 22.92 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2026-11-27** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA** | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (***MLEKO***), Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Schab ze spiżarni 40g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA***), Twarożek z koperkiem 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pomidor 50g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mintaj parowany w piecu 90g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Szpinak gotowany, skropiony olejem 200g (***MLEKO***), Kompot owocowy 300ml , Ziemniaki gotowane 250g , Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Jajko gotowane 1szt (***JAJA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka dębowa drobiowa 40g (***., SELER, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2010.85 kcal; Energia: 8424.62 kJ; Białko ogółem: 105.95 g; białko zwierzęce: 75.17 g; białko roślinne: 30.33 g; Tłuszcz: 62.36 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.28 g; Sód: 3267.47 mg; Potas: 4761.25 mg; Wapń: 1266.14 mg; Fosfor: 2045.86 mg; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; suma cukrów prostych: 59.71 g; Woda: 1506.45 g; Popiół: 22.91 g; | | |
| **piątek 2026-11-27** | **Dieta: GLIWICE DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW** | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (***MLEKO***), Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Schab ze spiżarni 40g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA***), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mintaj parowany w piecu 90g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, z dodatkiem oleju 200g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 300ml , Ziemniaki gotowane 250g , Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Jajko gotowane 1szt (***JAJA***), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka dębowa drobiowa 40g (***., SELER, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2189.99 kcal; Energia: 9170.01 kJ; Białko ogółem: 103.54 g; białko zwierzęce: 72.29 g; białko roślinne: 30.80 g; Tłuszcz: 69.46 g; Węglowodany ogółem: 301.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.94 g; Sód: 3094.43 mg; Potas: 4303.85 mg; Wapń: 1087.24 mg; Fosfor: 1696.01 mg; Błonnik pokarmowy: 19.49 g; suma cukrów prostych: 54.92 g; Woda: 1467.19 g; Popiół: 20.60 g; | | |
| **piątek 2026-11-27** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA** | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (***MLEKO***), Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Szynka drobiowa gotowana 40g , Twarożek z koperkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mus owocowy 120g 1szt , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , | Rosołek z kaszą manną 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mintaj parowany w piecu 90g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Dynia duszona 200g , Kompot owocowy 300ml , | Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor bez skórki 50g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka dębowa drobiowa 40g (***., SELER, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2031.08 kcal; Energia: 8506.55 kJ; Białko ogółem: 108.34 g; białko zwierzęce: 76.25 g; białko roślinne: 32.09 g; Tłuszcz: 47.72 g; Węglowodany ogółem: 313.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.12 g; Sód: 3179.68 mg; Potas: 4425.73 mg; Wapń: 1175.11 mg; Fosfor: 1878.52 mg; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; suma cukrów prostych: 84.40 g; Woda: 1494.42 g; Popiół: 20.75 g; | | |
| **piątek 2026-11-27** | **Dieta: GLIWICE DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (***MLEKO***), Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Schab ze spiżarni 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA***), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mintaj parowany w piecu 90g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Szpinak gotowany, skropiony olejem 200g (***MLEKO***), Kompot owocowy 300ml , Ziemniaki gotowane 250g , Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Maślanka naturalna 330ml 1szt , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka dębowa drobiowa 40g (***., SELER, GORCZYCA***), Jajko gotowane 1szt (***JAJA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2100.50 kcal; Energia: 8800.70 kJ; Białko ogółem: 110.44 g; białko zwierzęce: 79.58 g; białko roślinne: 30.41 g; Tłuszcz: 68.18 g; Węglowodany ogółem: 290.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.47 g; Sód: 3706.12 mg; Potas: 4928.67 mg; Wapń: 1389.29 mg; Fosfor: 2113.05 mg; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; suma cukrów prostych: 64.24 g; Woda: 1606.42 g; Popiół: 24.62 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2026-11-27** | **Dieta: GLIWICE DIETA PAPKOWATA** | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi zmiksowana 250ml (***MLEKO***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Pasta mięsna z warzywami 80g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Masło śmietankowe 60% 8g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Marchewka gotowana puree 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną zmiksowana 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mintaj parowany w piecu zmielony 90g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki puree 250g , Szpinak gotowany puree, skropiony olejem 200g (***MLEKO***), Kompot owocowy 300ml , | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną zmiksowana 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 70g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Cukinia duszona puree 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1991.85 kcal; Energia: 8340.37 kJ; Białko ogółem: 93.70 g; białko zwierzęce: 60.35 g; białko roślinne: 33.12 g; Tłuszcz: 63.47 g; Węglowodany ogółem: 289.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.68 g; Sód: 2319.50 mg; Potas: 5451.94 mg; Wapń: 1202.76 mg; Fosfor: 1902.34 mg; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; suma cukrów prostych: 58.41 g; Woda: 1723.40 g; Popiół: 23.53 g; | | |
| **sobota 2026-11-28** | **Dieta: GLIWICE DIETA PODSTAWOWA** | |
| Chleb razowy 50g , Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Papryka 50g , Sałata 10g , Banan 150g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), | Zupa barszcz biały z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Bitka wieprzowa ze schabu 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Kasza pęczak 150g , Buraki gotowane 200g , Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Hummus 40g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Kurczak gotowany 40g (***SELER, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2392.72 kcal; Energia: 10020.66 kJ; Białko ogółem: 104.12 g; białko zwierzęce: 67.13 g; białko roślinne: 33.37 g; Tłuszcz: 83.00 g; Węglowodany ogółem: 330.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.41 g; Sód: 2867.50 mg; Potas: 4232.38 mg; Wapń: 761.83 mg; Fosfor: 1460.79 mg; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; suma cukrów prostych: 72.16 g; Woda: 1243.04 g; Popiół: 19.53 g; | | |
| **sobota 2026-11-28** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA** | |
| Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Banan 150g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Pomidor 50g , Sałata 10g , | Zupa ziemniaczana z majerankiem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Bitka wieprzowa ze schabu 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Kasza jęczmienna gotowana 150g (***GLUTEN***), Buraki gotowane, skropione olejem 200g , Kompot owocowy 300ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 40g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Kurczak gotowany 40g (***SELER, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2611.72 kcal; Energia: 10935.79 kJ; Białko ogółem: 109.63 g; białko zwierzęce: 72.48 g; białko roślinne: 36.53 g; Tłuszcz: 87.76 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.26 g; Sód: 3229.11 mg; Potas: 4748.31 mg; Wapń: 826.30 mg; Fosfor: 1790.64 mg; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; suma cukrów prostych: 74.03 g; Woda: 1310.90 g; Popiół: 21.76 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2026-11-28** | **Dieta: GLIWICE DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW** | |
| Bułka grahamka 1szt (***GLUTEN, JAJA, ŻYTO***), Chleb razowy 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), Mandarynka 150g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Papryka 50g , Sałata 10g , | Zupa barszcz biały z ziemniakami 350ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Bitka wieprzowa ze schabu 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Kasza pęczak 150g , Surówka z kapusty białej z zieleniną, skropiona olejem 200g (***MLEKO***), Kompot owocowy 300ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), | Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Hummus 40g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Kurczak gotowany 40g (***SELER, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2261.32 kcal; Energia: 9466.51 kJ; Białko ogółem: 109.56 g; białko zwierzęce: 67.65 g; białko roślinne: 38.30 g; Tłuszcz: 68.02 g; Węglowodany ogółem: 324.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.05 g; Sód: 1765.50 mg; Potas: 3472.87 mg; Wapń: 880.20 mg; Fosfor: 1476.32 mg; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; suma cukrów prostych: 45.30 g; Woda: 1235.93 g; Popiół: 15.90 g; | | |
| **sobota 2026-11-28** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA** | |
| Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Serek kanapkowy 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Banan 150g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Pomidor bez skórki 50g , Sałata 10g , | Rosół z ryżem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pierś z kurczaka gotowana 90g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Ziemniaki gotowane 250g , Cukinia duszona 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), | Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Twaróg krajanka plaster 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Pomidor bez skórki 50g , Herbata z cytryną 300ml , Kurczak gotowany 40g (***SELER, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1948.08 kcal; Energia: 8148.33 kJ; Białko ogółem: 108.76 g; białko zwierzęce: 76.74 g; białko roślinne: 32.01 g; Tłuszcz: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.95 g; Sód: 3008.74 mg; Potas: 4903.44 mg; Wapń: 698.79 mg; Fosfor: 1603.69 mg; Błonnik pokarmowy: 22.30 g; suma cukrów prostych: 56.52 g; Woda: 1461.76 g; Popiół: 20.71 g; | | |
| **sobota 2026-11-28** | **Dieta: GLIWICE DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | |
| Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka z indyka 50g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 50g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, LAKTOZA***), Banan 150g , Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Pomidor 50g , Sałata 10g , | Zupa barszcz biały z ziemniakami 350ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Bitka wieprzowa ze schabu 90g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Kasza jęczmienna gotowana 150g (***GLUTEN***), Buraki gotowane, skropione olejem 200g , Kompot owocowy 300ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 5g , Szynka drobiowa 30g , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Kurczak gotowany 50g (***SELER, GORCZYCA***), Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2803.75 kcal; Energia: 11740.79 kJ; Białko ogółem: 125.96 g; białko zwierzęce: 87.27 g; białko roślinne: 37.95 g; Tłuszcz: 96.87 g; Węglowodany ogółem: 389.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.04 g; Sód: 3584.24 mg; Potas: 4813.29 mg; Wapń: 868.41 mg; Fosfor: 1940.92 mg; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; suma cukrów prostych: 74.90 g; Woda: 1344.86 g; Popiół: 23.06 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2026-11-28** | **Dieta: GLIWICE DIETA PAPKOWATA** | |
| Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Pasta z wędliny 50g (***SELER, GORCZYCA***), Kawa zbożowa 300ml (***MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN***), Zupa mleczna kaszą manną zmiksowana 250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Marchewka gotowana puree 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), | Zupa ziemniaczana z majerankiem zmiksowana 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pierś z kurczaka gotowana zmielona 90g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Ziemniaki gotowane puree 250g (***MLEKO***), Buraki gotowane puree, skropione olejem 200g , Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), | Zupa ziemniaczana z majerankiem zmiksowana 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Serek kanapkowy 70g (***MLEKO, LAKTOZA***), Herbata z cytryną 300ml , Marchew duszona, skropiona olejem 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2073.26 kcal; Energia: 8674.70 kJ; Białko ogółem: 104.99 g; białko zwierzęce: 75.24 g; białko roślinne: 29.51 g; Tłuszcz: 71.84 g; Węglowodany ogółem: 274.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.70 g; Sód: 3270.09 mg; Potas: 5664.73 mg; Wapń: 1005.22 mg; Fosfor: 1668.39 mg; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; suma cukrów prostych: 62.19 g; Woda: 1697.09 g; Popiół: 23.62 g; | | |
| **niedziela 2026-11-29** | **Dieta: GLIWICE DIETA PODSTAWOWA** | |
| Chleb razowy 50g , Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Parówka drobiowa min. 75% 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser mozzarella light (kulka) 30g , Ogórek zielony 50g , Sałata 10g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Jabłko 150g , | Rosół z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Udko kurczaka pieczone 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Bukiet jarzyn, skropiony olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Serek włoski 40g (***MLEKO***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt wegański 1szt , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2422.59 kcal; Energia: 10156.43 kJ; Białko ogółem: 129.17 g; białko zwierzęce: 90.21 g; białko roślinne: 32.48 g; Tłuszcz: 96.09 g; Węglowodany ogółem: 289.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.01 g; Sód: 2918.17 mg; Potas: 4782.79 mg; Wapń: 881.59 mg; Fosfor: 1871.64 mg; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; suma cukrów prostych: 42.70 g; Woda: 1574.19 g; Popiół: 21.49 g; | | |
| **niedziela 2026-11-29** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA** | |
| Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Parówka drobiowa min. 75% 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser mozzarella mini light 30g , Pomidor 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , Jabłko pieczone 150g , | Rosół z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Udko kurczaka duszone 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Bukiet jarzyn, skropiony olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pomidor 100g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Serek włoski 50g (***MLEKO***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt wegański 1szt , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2298.61 kcal; Energia: 9637.20 kJ; Białko ogółem: 122.67 g; białko zwierzęce: 89.70 g; białko roślinne: 32.21 g; Tłuszcz: 87.72 g; Węglowodany ogółem: 288.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.07 g; Sód: 3137.33 mg; Potas: 4985.82 mg; Wapń: 943.43 mg; Fosfor: 1952.26 mg; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; suma cukrów prostych: 45.06 g; Woda: 1607.47 g; Popiół: 22.51 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-11-29** | **Dieta: GLIWICE DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW** | |
| Chleb razowy 100g , Ogórek zielony 50g , Parówka drobiowa min. 75% 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser mozzarella mini light 30g , Masło śmietankowe 60% 15g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , Jabłko 150g , | Rosół z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Udko kurczaka pieczone 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Bukiet jarzyn, skropiony olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Serek włoski 40g (***MLEKO***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2504.29 kcal; Energia: 10493.70 kJ; Białko ogółem: 129.56 g; białko zwierzęce: 94.20 g; białko roślinne: 34.58 g; Tłuszcz: 92.84 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.66 g; Sód: 2185.47 mg; Potas: 4433.09 mg; Wapń: 808.39 mg; Fosfor: 1681.14 mg; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; suma cukrów prostych: 45.63 g; Woda: 1541.88 g; Popiół: 18.51 g; | | |
| **niedziela 2026-11-29** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA** | |
| Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Ser mozzarella mini light 40g , Szynka drobiowa 40g , Pomidor bez skórki 50g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , Jabłko pieczone 150g , | Rosół z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Udko kurczaka duszone 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Dynia duszona 200g , Kompot owocowy 300ml , | Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Pomidor bez skórki 50g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Serek włoski 50g (***MLEKO***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2060.94 kcal; Energia: 8632.80 kJ; Białko ogółem: 120.44 g; białko zwierzęce: 87.94 g; białko roślinne: 32.50 g; Tłuszcz: 60.64 g; Węglowodany ogółem: 281.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.34 g; Sód: 2549.06 mg; Potas: 4593.50 mg; Wapń: 878.42 mg; Fosfor: 1736.25 mg; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; suma cukrów prostych: 49.61 g; Woda: 1514.67 g; Popiół: 20.13 g; | | |
| **niedziela 2026-11-29** | **Dieta: GLIWICE DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | |
| Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Parówka drobiowa min. 75% 80g , Ketchup 17g 1szt , Ser mozzarella mini light 40g , Pomidor 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , Jabłko pieczone 150g , | Rosół z makaronem 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Udko kurczaka duszone 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Bukiet jarzyn, skropiony olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Serek wiejski 200g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka z indyka 40g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Serek włoski 50g (***MLEKO***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2423.51 kcal; Energia: 10160.10 kJ; Białko ogółem: 136.17 g; białko zwierzęce: 103.68 g; białko roślinne: 31.73 g; Tłuszcz: 91.87 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.60 g; Sód: 3513.16 mg; Potas: 4911.02 mg; Wapń: 1016.23 mg; Fosfor: 2096.06 mg; Błonnik pokarmowy: 34.74 g; suma cukrów prostych: 54.51 g; Woda: 1638.24 g; Popiół: 23.13 g; | | |
| **niedziela 2026-11-29** | **Dieta: GLIWICE DIETA PAPKOWATA** | |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą wzmocniona 250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Twarożek z burakiem 70g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Masło śmietankowe 60% 8g , Kakao 300ml (***MLEKO***), | Rosół z makaronem zmiksowany 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mięso z udka kurczaka duszone zmielone 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane puree 200g (***MLEKO***), Dynia duszona puree, z dodatkiem oleju 200g , Kompot owocowy 300ml , | Rosół z makaronem zmiksowany 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Pasta z wędliny 50g (***SELER, GORCZYCA***), Herbata z cytryną 300ml , Dynia duszona puree 50g ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Jogurt wegański 1szt , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1880.43 kcal; Energia: 7870.44 kJ; Białko ogółem: 92.50 g; białko zwierzęce: 61.41 g; białko roślinne: 30.61 g; Tłuszcz: 57.45 g; Węglowodany ogółem: 271.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.32 g; Sód: 2484.85 mg; Potas: 4586.75 mg; Wapń: 1158.92 mg; Fosfor: 1645.22 mg; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; suma cukrów prostych: 53.02 g; Woda: 1506.67 g; Popiół: 20.67 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2026-11-30** | **Dieta: GLIWICE DIETA PODSTAWOWA** | |
| Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Chleb razowy 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Serek kanapkowy ze szczypiorkiem 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Papryka 50g , Sałata 10g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sok pomidorowy 300ml (***GLUTEN***), | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kasza gryczana gotowana 150g , Surówka z kapusty białej z zieleniną i słonecznikiem, skropiona olejem 200g (***MLEKO***), Kompot owocowy 300ml , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Polędwica sopocka 40g , Pasta z tuńczyka koperkiem 40g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Maślanka naturalna 330ml 1szt , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2201.92 kcal; Energia: 9230.04 kJ; Białko ogółem: 107.18 g; białko zwierzęce: 60.55 g; białko roślinne: 46.18 g; Tłuszcz: 66.77 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.29 g; Sód: 2370.63 mg; Potas: 4046.23 mg; Wapń: 995.20 mg; Fosfor: 2023.88 mg; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; suma cukrów prostych: 38.38 g; Woda: 1290.89 g; Popiół: 19.84 g; | | |
| **poniedziałek 2026-11-30** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA** | |
| Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Serek kanapkowy z pietruszką 50g (***MLEKO, LAKTOZA***), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pomidor 100g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , Sok pomidorowy 300ml (***GLUTEN***), | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Kasza jęczmienna gotowana 150g (***GLUTEN***), Kompot owocowy 300ml , Marchew duszona, skropiona olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Polędwica sopocka 40g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Pasta z tuńczyka koperkiem 40g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Maślanka naturalna 330ml 1szt , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2166.23 kcal; Energia: 9081.08 kJ; Białko ogółem: 91.50 g; białko zwierzęce: 55.68 g; białko roślinne: 35.37 g; Tłuszcz: 71.48 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.47 g; Sód: 2677.37 mg; Potas: 3980.08 mg; Wapń: 841.56 mg; Fosfor: 1623.87 mg; Błonnik pokarmowy: 37.35 g; suma cukrów prostych: 39.58 g; Woda: 1282.40 g; Popiół: 17.67 g; | | |
| **poniedziałek 2026-11-30** | **Dieta: GLIWICE DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW** | |
| Bułka grahamka 1szt (***GLUTEN, JAJA, ŻYTO***), Chleb razowy 50g , Pierś delikatna z kurnej półki 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Serek kanapkowy ze szczypiorkiem 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Papryka 50g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , Sok pomidorowy 300ml (***GLUTEN***), | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Kasza gryczana gotowana 150g , Kompot owocowy 300ml , Kalafior parowany z dodatkiem oleju 200g , Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), | Chleb razowy 100g , Masło śmietankowe 60% 15g , Polędwica sopocka 40g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 300ml , Pasta z tuńczyka koperkiem 40g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Maślanka naturalna 330ml 1szt , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2381.44 kcal; Energia: 9982.11 kJ; Białko ogółem: 111.66 g; białko zwierzęce: 57.84 g; białko roślinne: 53.36 g; Tłuszcz: 72.66 g; Węglowodany ogółem: 346.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.97 g; Sód: 1867.18 mg; Potas: 3722.77 mg; Wapń: 764.63 mg; Fosfor: 1902.27 mg; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; suma cukrów prostych: 34.78 g; Woda: 1234.78 g; Popiół: 17.75 g; | | |



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2026-11-30** | **Dieta: GLIWICE DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA** | |
| Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Serek kanapkowy z pietruszką 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Banan 150g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , Sok pomidorowy 300ml (***GLUTEN***), | Rosołek z kaszą jaglaną 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki gotowane 250g , Marchew duszona 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , | Baton pszenny 100g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Polędwica sopocka 40g , Pomidor bez skórki 50g , Herbata z cytryną 300ml , Twaróg krajanka plaster 40g (***MLEKO, LAKTOZA***),<br>**Posiłek nocny:**<br>Maślanka naturalna 330ml 1szt , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1978.51 kcal; Energia: 8287.01 kJ; Białko ogółem: 89.75 g; białko zwierzęce: 54.15 g; białko roślinne: 35.60 g; Tłuszcz: 50.90 g; Węglowodany ogółem: 316.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.23 g; Sód: 2965.41 mg; Potas: 4884.52 mg; Wapń: 782.05 mg; Fosfor: 1432.00 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; suma cukrów prostych: 63.37 g; Woda: 1499.09 g; Popiół: 20.10 g; | | |
| **poniedziałek 2026-11-30** | **Dieta: GLIWICE DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | |
| Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Pierś delikatna z kurnej półki 40g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Serek kanapkowy z pietruszką 40g (***MLEKO, LAKTOZA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Pomidor 50g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sałata 10g , Sok pomidorowy 300ml (***GLUTEN***), | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kasza jęczmienna gotowana 150g (***GLUTEN***), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Kompot owocowy 300ml , Marchew duszona, skropiona olejem 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***),<br>**Podwieczorek:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło śmietankowe 60% 15g , Polędwica sopocka 40g , Pasta z tuńczyka koperkiem 90g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Maślanka naturalna 330ml 1szt , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2187.90 kcal; Energia: 9169.94 kJ; Białko ogółem: 100.44 g; białko zwierzęce: 66.01 g; białko roślinne: 33.98 g; Tłuszcz: 71.20 g; Węglowodany ogółem: 320.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.20 g; Sód: 2922.87 mg; Potas: 3979.22 mg; Wapń: 924.17 mg; Fosfor: 1726.61 mg; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; suma cukrów prostych: 42.93 g; Woda: 1333.73 g; Popiół: 18.67 g; | | |
| **poniedziałek 2026-11-30** | **Dieta: GLIWICE DIETA PAPKOWATA** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi zmiksowana 250ml (***MLEKO***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Serek kanapkowy 50g (***MLEKO, LAKTOZA***), Dynia duszona puree, z dodatkiem oleju 50g , Masło śmietankowe 60% 8g , Kakao 300ml (***MLEKO***), Sok pomidorowy 300ml (***GLUTEN***), | Zupa brokułowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowo-warzywny zmielony 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Ziemniaki puree 250g , Marchew duszona puree, z dodatkiem oleju 200g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 300ml , | Zupa brokułowa z ziemniakami zmiksowana 350ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Baton pszenny 50g (***GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło śmietankowe 60% 8g , Pasta z wędliny 50g (***SELER, GORCZYCA***), Cukinia duszona puree, skropiona olejem 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata z cytryną 300ml ,<br>**Posiłek nocny:**<br>Maślanka naturalna 330ml 1szt , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1854.56 kcal; Energia: 7764.10 kJ; Białko ogółem: 81.94 g; białko zwierzęce: 49.98 g; białko roślinne: 31.72 g; Tłuszcz: 65.74 g; Węglowodany ogółem: 263.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.97 g; Sód: 2590.72 mg; Potas: 5577.88 mg; Wapń: 1032.23 mg; Fosfor: 1602.55 mg; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; suma cukrów prostych: 51.15 g; Woda: 1756.44 g; Popiół: 21.51 g; | | |

Dietetyk

.....



*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE **Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**