

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Pomidor 60g , Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g , Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA),	Rosół z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 60g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyn waniliowy bez cukru 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z rzodkiewką 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 60g , Herbata z cytryną 200ml , Polędwica premium 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1126.11 kcal; Energia: 4711.31 kJ; Białko ogółem: 54.86 g; białko zwierzęce: 34.75 g; białko roślinne: 15.82 g; Tłuszcz: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 143.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.37 g; Sód: 820.86 mg; Potas: 2317.00 mg; Wapń: 633.08 mg; Fosfor: 833.82 mg; Błonnik pokarmowy: 18.78 g; suma cukrów prostych: 32.82 g; Woda: 921.37 g; Popiół: 9.18 g;		
niedziela 2026-10-11 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 100g , Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyn waniliowy bez cukru 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z rzodkiewką 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica premium 20g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1549.78 kcal; Energia: 6489.11 kJ; Białko ogółem: 69.77 g; białko zwierzęce: 43.52 g; białko roślinne: 21.94 g; Tłuszcz: 51.79 g; Węglowodany ogółem: 211.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.41 g; Sód: 1235.45 mg; Potas: 2589.64 mg; Wapń: 619.81 mg; Fosfor: 1015.67 mg; Błonnik pokarmowy: 18.62 g; suma cukrów prostych: 34.33 g; Woda: 907.64 g; Popiół: 10.92 g;		
niedziela 2026-10-11 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 230g , Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyn waniliowy bez cukru 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z rzodkiewką 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica premium 30g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2031.77 kcal; Energia: 8503.12 kJ; Białko ogółem: 89.52 g; białko zwierzęce: 54.90 g; białko roślinne: 30.32 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.66 g; Sód: 1815.30 mg; Potas: 3762.37 mg; Wapń: 703.81 mg; Fosfor: 1318.92 mg; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; suma cukrów prostych: 36.75 g; Woda: 1183.06 g; Popiół: 15.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Pomidor 60g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g , Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA),	Rosół z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 60g , Cukinia duszona, skropiona olejem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyn waniliowy bez cukru 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 60g , Herbata z cytryną 200ml , Polędwica premium 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1094.07 kcal; Energia: 4583.67 kJ; Białko ogółem: 51.30 g; białko zwierzęce: 35.36 g; białko roślinne: 11.64 g; Tłuszcz: 44.87 g; Węglowodany ogółem: 129.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.71 g; Sód: 960.33 mg; Potas: 2175.77 mg; Wapń: 548.13 mg; Fosfor: 827.79 mg; Błonnik pokarmowy: 14.33 g; suma cukrów prostych: 33.00 g; Woda: 782.43 g; Popiół: 8.79 g;		
niedziela 2026-10-11 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 100g , Cukinia duszona, skropiona olejem 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyn waniliowy bez cukru 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica premium 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1529.42 kcal; Energia: 6406.87 kJ; Białko ogółem: 69.65 g; białko zwierzęce: 45.23 g; białko roślinne: 20.12 g; Tłuszcz: 55.87 g; Węglowodany ogółem: 202.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.47 g; Sód: 1620.52 mg; Potas: 2928.35 mg; Wapń: 645.77 mg; Fosfor: 1156.73 mg; Błonnik pokarmowy: 21.73 g; suma cukrów prostych: 36.83 g; Woda: 944.42 g; Popiół: 12.59 g;		
niedziela 2026-10-11 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 230g , Cukinia duszona, skropiona olejem 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyn waniliowy bez cukru 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica premium 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1951.06 kcal; Energia: 8169.62 kJ; Białko ogółem: 84.62 g; białko zwierzęce: 52.48 g; białko roślinne: 27.84 g; Tłuszcz: 68.91 g; Węglowodany ogółem: 268.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.67 g; Sód: 2244.76 mg; Potas: 4086.71 mg; Wapń: 717.89 mg; Fosfor: 1415.08 mg; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; suma cukrów prostych: 39.92 g; Woda: 1181.86 g; Popiół: 16.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light (kulka) 10g , Papryka 60g , Kakao 200ml (MLEKO), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Nektarynka 150g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Mix салат z sosem vinegrette 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 60g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Polędwica sopočka 20g , Ogórek zielony 60g , Herbata z cytryną 200ml , Pasta z tuńczyka 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 1041.11 kcal; Energia: 4367.04 kJ; Białko ogółem: 42.90 g; białko zwierzęce: 27.61 g; białko roślinne: 13.39 g; Tłuszcz: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 149.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.82 g; Sód: 866.52 mg; Potas: 2000.85 mg; Wapń: 359.07 mg; Fosfor: 628.46 mg; Błonnik pokarmowy: 11.80 g; suma cukrów prostych: 50.69 g; Woda: 746.53 g; Popiół: 7.98 g;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 30g , Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light (kulka) 30g , Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Mix салат z sosem vinegrette 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica sopočka 20g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1694.92 kcal; Energia: 7104.28 kJ; Białko ogółem: 71.53 g; białko zwierzęce: 39.37 g; białko roślinne: 26.46 g; Tłuszcz: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 258.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.33 g; Sód: 1852.90 mg; Potas: 2632.23 mg; Wapń: 445.30 mg; Fosfor: 967.90 mg; Błonnik pokarmowy: 17.85 g; suma cukrów prostych: 61.09 g; Woda: 859.87 g; Popiół: 12.22 g;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light (kulka) 50g , Pierś delikatna z kurnej półki 25g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Sałata 10g , Nektarynka 150g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Mix салат z sosem vinegrette 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 230g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica sopočka 25g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2059.75 kcal; Energia: 8630.48 kJ; Białko ogółem: 87.13 g; białko zwierzęce: 45.24 g; białko roślinne: 32.39 g; Tłuszcz: 59.83 g; Węglowodany ogółem: 309.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; Sód: 2413.55 mg; Potas: 3375.63 mg; Wapń: 479.36 mg; Fosfor: 1131.45 mg; Błonnik pokarmowy: 21.41 g; suma cukrów prostych: 62.73 g; Woda: 1006.26 g; Popiół: 15.44 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Piersz delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 60g, Kakao 200ml (MLEKO), Ser mozzarella light (kulka) 10g, Nektarynka 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Mix салат z sosem vinegrette 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 60g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pomidor 60g, Herbata z cytryną 200ml, Pasta z tuńczyka 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica sopocka 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1010.67 kcal; Energia: 4237.85 kJ; Białko ogółem: 42.31 g; białko zwierzęce: 27.94 g; białko roślinne: 12.47 g; Tłuszcz: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 144.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.88 g; Sód: 1012.96 mg; Potas: 2121.62 mg; Wapń: 365.10 mg; Fosfor: 661.17 mg; Błonnik pokarmowy: 13.04 g; suma cukrów prostych: 51.43 g; Woda: 721.37 g; Popiół: 8.34 g;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light (kulka) 30g, Piersz delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Mix салат z sosem vinegrette 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica sopocka 20g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1666.90 kcal; Energia: 6985.66 kJ; Białko ogółem: 71.02 g; białko zwierzęce: 39.70 g; białko roślinne: 25.62 g; Tłuszcz: 48.17 g; Węglowodany ogółem: 253.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.39 g; Sód: 1999.63 mg; Potas: 2745.02 mg; Wapń: 453.32 mg; Fosfor: 1003.60 mg; Błonnik pokarmowy: 19.17 g; suma cukrów prostych: 61.83 g; Woda: 840.55 g; Popiół: 12.62 g;		
poniedziałek 2026-10-12 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light (kulka) 50g, Piersz delikatna z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Mix салат z sosem vinegrette 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 230g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2031.87 kcal; Energia: 8513.02 kJ; Białko ogółem: 88.53 g; białko zwierzęce: 47.77 g; białko roślinne: 31.26 g; Tłuszcz: 60.16 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.48 g; Sód: 2707.40 mg; Potas: 3550.08 mg; Wapń: 498.60 mg; Fosfor: 1212.07 mg; Błonnik pokarmowy: 23.82 g; suma cukrów prostych: 64.01 g; Woda: 992.68 g; Popiół: 16.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-13 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasztet drobiowy 20g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Szynka z piersi kurczaka 20g ,	Zupa barszcz czerwony z fasolą Jaś 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza pęczak 60g , Gulasz drobiowy 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1309.14 kcal; Energia: 5402.45 kJ; Białko ogółem: 61.21 g; białko zwierzęce: 39.43 g; białko roślinne: 17.11 g; Tłuszcz: 53.75 g; Węglowodany ogółem: 156.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.68 g; Sód: 860.85 mg; Potas: 2389.19 mg; Wapń: 849.20 mg; Fosfor: 1104.92 mg; Błonnik pokarmowy: 12.34 g; suma cukrów prostych: 46.53 g; Woda: 888.70 g; Popiół: 10.42 g;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 20g , Pasztet drobiowy 30g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa barszcz czerwony z fasolą Jaś 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza pęczak 100g , Gulasz drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1833.24 kcal; Energia: 7594.96 kJ; Białko ogółem: 78.64 g; białko zwierzęce: 45.15 g; białko roślinne: 28.67 g; Tłuszcz: 65.93 g; Węglowodany ogółem: 243.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.31 g; Sód: 940.86 mg; Potas: 2806.10 mg; Wapń: 891.39 mg; Fosfor: 1260.08 mg; Błonnik pokarmowy: 15.79 g; suma cukrów prostych: 47.81 g; Woda: 990.70 g; Popiół: 12.03 g;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 30g , Pasztet drobiowy 50g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa barszcz czerwony z fasolą Jaś 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza pęczak 130g , Gulasz drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2145.32 kcal; Energia: 8858.65 kJ; Białko ogółem: 88.63 g; białko zwierzęce: 47.05 g; białko roślinne: 34.58 g; Tłuszcz: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.12 g; Sód: 1032.49 mg; Potas: 3048.85 mg; Wapń: 918.39 mg; Fosfor: 1346.27 mg; Błonnik pokarmowy: 18.26 g; suma cukrów prostych: 48.88 g; Woda: 1048.22 g; Popiół: 13.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-13 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 20g, Pomidor 60g, Kakao 200ml (MLEKO), Serek kanapkowy 10g (MLEKO, LAKTOZA),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 60g (GLUTEN), Gulasz drobiowy 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Cukinia duszona, skropiona olejem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 60g, Herbata z cytryną 200ml, Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1328.77 kcal; Energia: 5486.21 kJ; Białko ogółem: 60.59 g; białko zwierzęce: 41.36 g; białko roślinne: 14.57 g; Tłuszcz: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 163.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.50 g; Sód: 1113.87 mg; Potas: 2532.11 mg; Wapń: 854.49 mg; Fosfor: 1217.59 mg; Błonnik pokarmowy: 14.62 g; suma cukrów prostych: 47.79 g; Woda: 925.65 g; Popiół: 11.02 g;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 20g, Serek kanapkowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 90g (GLUTEN), Gulasz drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Cukinia duszona, skropiona olejem 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1835.60 kcal; Energia: 7608.89 kJ; Białko ogółem: 79.46 g; białko zwierzęce: 50.72 g; białko roślinne: 23.92 g; Tłuszcz: 68.12 g; Węglowodany ogółem: 247.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.70 g; Sód: 1663.17 mg; Potas: 3153.29 mg; Wapń: 954.26 mg; Fosfor: 1567.17 mg; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; suma cukrów prostych: 51.81 g; Woda: 1047.28 g; Popiół: 14.37 g;		
wtorek 2026-10-13 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 90g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 30g, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Gulasz drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Cukinia duszona, skropiona olejem 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 90g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2140.44 kcal; Energia: 8842.90 kJ; Białko ogółem: 90.11 g; białko zwierzęce: 55.32 g; białko roślinne: 27.96 g; Tłuszcz: 80.15 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.75 g; Sód: 1838.11 mg; Potas: 3373.63 mg; Wapń: 995.77 mg; Fosfor: 1733.99 mg; Błonnik pokarmowy: 26.64 g; suma cukrów prostych: 53.00 g; Woda: 1084.18 g; Popiół: 15.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-14 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Brzoskwinia 150g , Serek wiejski 20g (MLEKO, LAKTOZA), Masło orzechowe 10g , Pomidor 100g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 2szt (MLEKO, RYBY), Sos truskawkowo-jogurtowy 50ml (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt (MLEKO),	Polędwica premium 20g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 10g , Papryka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1440.13 kcal; Energia: 4894.12 kJ; Białko ogółem: 55.26 g; białko zwierzęce: 34.66 g; białko roślinne: 13.50 g; Tłuszcz: 61.00 g; Węglowodany ogółem: 141.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.91 g; Sód: 472.49 mg; Potas: 2059.84 mg; Wapń: 591.03 mg; Fosfor: 722.37 mg; Błonnik pokarmowy: 15.61 g; suma cukrów prostych: 38.58 g; Woda: 844.92 g; Popiół: 7.86 g;		
środa 2026-10-14 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 30g , Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Brzoskwinia 150g , Masło orzechowe 15g , Kakao 200ml (MLEKO), Serek wiejski 20g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 100g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Sos truskawkowo-jogurtowy 50ml (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt (MLEKO),	Polędwica premium 20g , Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 30g , Papryka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2204.05 kcal; Energia: 7958.96 kJ; Białko ogółem: 82.76 g; białko zwierzęce: 46.10 g; białko roślinne: 26.06 g; Tłuszcz: 88.22 g; Węglowodany ogółem: 248.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.80 g; Sód: 1171.25 mg; Potas: 2571.91 mg; Wapń: 764.58 mg; Fosfor: 1040.32 mg; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; suma cukrów prostych: 52.88 g; Woda: 991.50 g; Popiół: 11.49 g;		
środa 2026-10-14 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Brzoskwinia 150g , Serek wiejski 30g (MLEKO, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Masło orzechowe 15g , Pomidor 100g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 4szt (MLEKO, RYBY), Sos truskawkowo-jogurtowy 80ml (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt (MLEKO),	Polędwica premium 30g , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 50g , Papryka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2706.56 kcal; Energia: 10060.71 kJ; Białko ogółem: 103.67 g; białko zwierzęce: 60.11 g; białko roślinne: 30.76 g; Tłuszcz: 115.82 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.71 g; Sód: 1375.38 mg; Potas: 2931.85 mg; Wapń: 917.93 mg; Fosfor: 1251.92 mg; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; suma cukrów prostych: 60.94 g; Woda: 1142.54 g; Popiół: 13.42 g;		
środa 2026-10-14 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Brzoskwinia 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Serek wiejski 20g (MLEKO, LAKTOZA), Masło orzechowe 10g , Pomidor 100g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 2szt (MLEKO, RYBY), Sos truskawkowo-jogurtowy 50ml (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt (MLEKO),	Polędwica premium 20g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 10g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1413.56 kcal; Energia: 4782.63 kJ; Białko ogółem: 54.79 g; białko zwierzęce: 34.99 g; białko roślinne: 12.69 g; Tłuszcz: 60.90 g; Węglowodany ogółem: 137.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.97 g; Sód: 622.96 mg; Potas: 2113.14 mg; Wapń: 605.17 mg; Fosfor: 763.60 mg; Błonnik pokarmowy: 16.66 g; suma cukrów prostych: 39.35 g; Woda: 844.71 g; Popiół: 8.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-14 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Brzoskwinia 150g, Serek wiejski 20g (MLEKO, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Masło orzechowe 15g, Pomidor 100g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Sos truskawkowo-jogurtowy 50ml (MLEKO), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt (MLEKO),	Polędwica premium 20g, Chleb zwykły 90g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 30g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2325.38 kcal; Energia: 8466.77 kJ; Białko ogółem: 84.60 g; białko zwierzęce: 46.83 g; białko roślinne: 27.17 g; Tłuszcz: 96.88 g; Węglowodany ogółem: 261.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.43 g; Sód: 1471.72 mg; Potas: 2700.61 mg; Wapń: 798.31 mg; Fosfor: 1133.45 mg; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; suma cukrów prostych: 54.49 g; Woda: 1002.79 g; Popiół: 12.63 g;		
środa 2026-10-14 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Brzoskwinia 150g, Serek wiejski 30g (MLEKO, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Masło orzechowe 15g, Pomidor 100g,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 4szt (MLEKO, RYBY), Sos truskawkowo-jogurtowy 80ml (MLEKO), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt (MLEKO),	Serek śmietankowy w plastarach naturalny 50g, Chleb zwykły 90g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 30g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2622.40 kcal; Energia: 9708.67 kJ; Białko ogółem: 101.82 g; białko zwierzęce: 60.49 g; białko roślinne: 28.53 g; Tłuszcz: 115.41 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.72 g; Sód: 1569.96 mg; Potas: 2943.19 mg; Wapń: 934.55 mg; Fosfor: 1294.10 mg; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; suma cukrów prostych: 61.76 g; Woda: 1129.00 g; Popiół: 13.88 g;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 60g, Kakao 200ml (MLEKO), Serek włoski 10g (MLEKO),	Zupa szpinakowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mizeria z jogurtem naturalnym 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki gotowane 60g, Podwieczorek: Budyń śmietankowy bez cukru 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 10g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 50g, Herbata z cytryną 200ml, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka dębową drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1042.21 kcal; Energia: 4368.93 kJ; Białko ogółem: 45.39 g; białko zwierzęce: 35.01 g; białko roślinne: 10.38 g; Tłuszcz: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 133.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.13 g; Sód: 1029.51 mg; Potas: 1970.90 mg; Wapń: 671.23 mg; Fosfor: 820.70 mg; Błonnik pokarmowy: 8.44 g; suma cukrów prostych: 43.33 g; Woda: 809.17 g; Popiół: 8.65 g;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 80g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 30g (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g, Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa szpinakowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mizeria z jogurtem naturalnym 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki gotowane 100g, Podwieczorek: Budyń śmietankowy bez cukru 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 30g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Szynka dębową drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1597.08 kcal; Energia: 6693.22 kJ; Białko ogółem: 72.44 g; białko zwierzęce: 47.92 g; białko roślinne: 20.21 g; Tłuszcz: 53.36 g; Węglowodany ogółem: 215.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.99 g; Sód: 1565.26 mg; Potas: 2620.26 mg; Wapń: 771.49 mg; Fosfor: 1126.84 mg; Błonnik pokarmowy: 16.63 g; suma cukrów prostych: 47.12 g; Woda: 987.70 g; Popiół: 12.02 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-15 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 50g (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mizeria z jogurtem naturalnym 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 230g , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń śmietankowy bez cukru 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 50g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1917.89 kcal; Energia: 8035.97 kJ; Białko ogółem: 84.72 g; białko zwierzęce: 55.84 g; białko roślinne: 24.47 g; Tłuszcz: 71.10 g; Węglowodany ogółem: 248.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.44 g; Sód: 2508.04 mg; Potas: 3465.97 mg; Wapń: 839.32 mg; Fosfor: 1361.96 mg; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; suma cukrów prostych: 50.04 g; Woda: 1173.83 g; Popiół: 16.29 g;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 60g , Kakao 200ml (MLEKO), Serek włoski 10g (MLEKO),	Zupa szpinakowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dynia duszona, skropiona olejem 60g , Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 60g , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń śmietankowy bez cukru 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Sałata 30g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1067.60 kcal; Energia: 4472.63 kJ; Białko ogółem: 45.66 g; białko zwierzęce: 35.76 g; białko roślinne: 9.89 g; Tłuszcz: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 133.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.57 g; Sód: 1201.61 mg; Potas: 1984.37 mg; Wapń: 669.71 mg; Fosfor: 850.88 mg; Błonnik pokarmowy: 10.94 g; suma cukrów prostych: 43.55 g; Woda: 721.81 g; Popiół: 9.04 g;		
czwartek 2026-10-15 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 30g (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa szpinakowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dynia duszona, skropiona olejem 100g , Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 100g , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń śmietankowy bez cukru 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Sałata 30g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1612.29 kcal; Energia: 6754.33 kJ; Białko ogółem: 73.94 g; białko zwierzęce: 51.68 g; białko roślinne: 17.96 g; Tłuszcz: 59.70 g; Węglowodany ogółem: 210.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.27 g; Sód: 1897.40 mg; Potas: 2744.94 mg; Wapń: 798.77 mg; Fosfor: 1254.44 mg; Błonnik pokarmowy: 21.80 g; suma cukrów prostych: 48.08 g; Woda: 892.29 g; Popiół: 13.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-15 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 50g (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dynia duszona, skropiona olejem 120g , Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 230g , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń śmietankowy bez cukru 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Sałata 30g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2054.28 kcal; Energia: 8603.28 kJ; Białko ogółem: 91.16 g; białko zwierzęce: 62.68 g; białko roślinne: 24.08 g; Tłuszcz: 78.45 g; Węglowodany ogółem: 265.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.41 g; Sód: 2718.94 mg; Potas: 3616.86 mg; Wapń: 882.52 mg; Fosfor: 1540.88 mg; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; suma cukrów prostych: 51.05 g; Woda: 1074.58 g; Popiół: 17.25 g;		
piątek 2026-10-16 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 30g , Kakao 200ml (MLEKO), Sałatka jarzynowa 50g , Ser żółty 10g (MLEKO), Sałata 10g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mintaj panierowany z pieca 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g , Bukiet jarzyn 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 10g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 60g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka drobiowa gotowana 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 907.20 kcal; Energia: 3800.32 kJ; Białko ogółem: 43.45 g; białko zwierzęce: 31.88 g; białko roślinne: 11.58 g; Tłuszcz: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 104.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.49 g; Sód: 962.35 mg; Potas: 1803.12 mg; Wapń: 595.50 mg; Fosfor: 774.64 mg; Błonnik pokarmowy: 10.46 g; suma cukrów prostych: 28.59 g; Woda: 696.49 g; Popiół: 8.32 g;		
piątek 2026-10-16 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 30g , Ser żółty 20g (MLEKO), Kakao 200ml (MLEKO), Sałatka jarzynowa 50g , Sałata 10g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mintaj panierowany z pieca 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g , Bukiet jarzyn 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 30g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa gotowana 20g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1346.67 kcal; Energia: 5639.41 kJ; Białko ogółem: 65.26 g; białko zwierzęce: 43.76 g; białko roślinne: 21.50 g; Tłuszcz: 48.04 g; Węglowodany ogółem: 178.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.84 g; Sód: 2000.66 mg; Potas: 2542.53 mg; Wapń: 745.53 mg; Fosfor: 1179.19 mg; Błonnik pokarmowy: 16.97 g; suma cukrów prostych: 31.92 g; Woda: 864.23 g; Popiół: 13.13 g;		
piątek 2026-10-16 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 30g , Ser żółty 30g (MLEKO), Kakao 200ml (MLEKO), Sałatka jarzynowa 50g , Sałata 10g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mintaj panierowany z pieca 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g , Bukiet jarzyn 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa gotowana 30g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1597.98 kcal; Energia: 6691.49 kJ; Białko ogółem: 74.90 g; białko zwierzęce: 48.74 g; białko roślinne: 26.16 g; Tłuszcz: 55.90 g; Węglowodany ogółem: 217.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.15 g; Sód: 2558.44 mg; Potas: 3289.43 mg; Wapń: 855.66 mg; Fosfor: 1355.20 mg; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; suma cukrów prostych: 33.58 g; Woda: 1020.09 g; Popiół: 16.45 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-16 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 30g , Kakao 200ml (MLEKO), Sałatka jarzynowa 50g , Serek śmietankowy w plastarch naturalny 20g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mintaj parowany w piecu 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g , Bukiet jarzyn 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 10g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 60g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka drobiowa gotowana 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 919.66 kcal; Energia: 3848.92 kJ; Białko ogółem: 44.19 g; białko zwierzęce: 30.46 g; białko roślinne: 11.53 g; Tłuszcz: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 106.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.66 g; Sód: 803.34 mg; Potas: 1922.21 mg; Wapń: 518.41 mg; Fosfor: 733.10 mg; Błonnik pokarmowy: 10.79 g; suma cukrów prostych: 29.23 g; Woda: 673.45 g; Popiół: 7.72 g;		
piątek 2026-10-16 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 30g , Serek śmietankowy w plastarch naturalny 20g , Sałatka jarzynowa 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g , Bukiet jarzyn 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Mintaj parowany w piecu 90g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1304.13 kcal; Energia: 5458.27 kJ; Białko ogółem: 65.32 g; białko zwierzęce: 42.17 g; białko roślinne: 20.94 g; Tłuszcz: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 177.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.94 g; Sód: 1748.92 mg; Potas: 2656.09 mg; Wapń: 603.64 mg; Fosfor: 1110.32 mg; Błonnik pokarmowy: 16.97 g; suma cukrów prostych: 33.19 g; Woda: 852.13 g; Popiół: 12.13 g;		
piątek 2026-10-16 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 30g , Serek śmietankowy w plastarch naturalny 30g , Sałatka jarzynowa 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mintaj parowany w piecu 90g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g , Bukiet jarzyn 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka drobiowa gotowana 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1585.78 kcal; Energia: 6636.24 kJ; Białko ogółem: 76.36 g; białko zwierzęce: 47.14 g; białko roślinne: 25.92 g; Tłuszcz: 52.42 g; Węglowodany ogółem: 220.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.74 g; Sód: 2256.15 mg; Potas: 3431.31 mg; Wapń: 653.39 mg; Fosfor: 1271.12 mg; Błonnik pokarmowy: 21.34 g; suma cukrów prostych: 35.67 g; Woda: 1020.09 g; Popiół: 15.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-17 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Twarożek z rzodkiewką 20g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Papryka 50g , Banan 150g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony drobiowy z pieca 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 60g , Kapusta czerwona gotowana 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Polędwica premium 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1338.30 kcal; Energia: 5609.64 kJ; Białko ogółem: 53.80 g; białko zwierzęce: 31.00 g; białko roślinne: 22.81 g; Tłuszcz: 41.75 g; Węglowodany ogółem: 204.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.50 g; Sód: 669.11 mg; Potas: 3361.79 mg; Wapń: 600.50 mg; Fosfor: 1099.40 mg; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; suma cukrów prostych: 49.80 g; Woda: 937.97 g; Popiół: 11.80 g;		
sobota 2026-10-17 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek z rzodkiewką 20g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g , Banan 150g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 250g (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 szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 90g , Kapusta czerwona gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 20g , Pasta twarogowa z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1892.44 kcal; Energia: 7929.48 kJ; Białko ogółem: 76.49 g; białko zwierzęce: 40.13 g; białko roślinne: 36.36 g; Tłuszcz: 54.87 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.22 g; Sód: 1512.82 mg; Potas: 4185.61 mg; Wapń: 713.18 mg; Fosfor: 1565.93 mg; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; suma cukrów prostych: 53.89 g; Woda: 1124.20 g; Popiół: 16.69 g;		
sobota 2026-10-17 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek z rzodkiewką 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g , Banan 150g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (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 szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza gryczana gotowana 130g , Kapusta czerwona gotowana 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 30g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2317.91 kcal; Energia: 9709.86 kJ; Białko ogółem: 92.18 g; białko zwierzęce: 46.14 g; białko roślinne: 46.04 g; Tłuszcz: 69.17 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.30 g; Sód: 1697.69 mg; Potas: 4695.58 mg; Wapń: 792.28 mg; Fosfor: 1874.08 mg; Błonnik pokarmowy: 32.92 g; suma cukrów prostych: 56.19 g; Woda: 1233.91 g; Popiół: 19.17 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-17 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb razowy 30g , Masło śmietankowe 60% 10g , Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek z rzodkiewką 20g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Banan 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kotlet mielony drobiowy z pieca 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 60g (GLUTEN), Marchew duszona, skropiona olejem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Pasta twarogowa z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 1238.21 kcal; Energia: 5192.82 kJ; Białko ogółem: 46.55 g; białko zwierzęce: 30.66 g; białko roślinne: 15.75 g; Tłuszcz: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 189.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.61 g; Sód: 681.44 mg; Potas: 2769.78 mg; Wapń: 562.94 mg; Fosfor: 834.86 mg; Błonnik pokarmowy: 17.02 g; suma cukrów prostych: 49.41 g; Woda: 808.70 g; Popiół: 9.23 g;		
sobota 2026-10-17 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek z rzodkiewką 20g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Banan 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (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 szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 90g (GLUTEN), Marchew duszona, skropiona olejem 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 20g , Pasta twarogowa z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1802.43 kcal; Energia: 7553.55 kJ; Białko ogółem: 66.45 g; białko zwierzęce: 39.85 g; białko roślinne: 26.61 g; Tłuszcz: 55.19 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.09 g; Sód: 1547.05 mg; Potas: 3463.16 mg; Wapń: 665.06 mg; Fosfor: 1206.43 mg; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; suma cukrów prostych: 53.90 g; Woda: 979.48 g; Popiół: 13.42 g;		
sobota 2026-10-17 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek z rzodkiewką 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Banan 150g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (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 szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Marchew duszona, skropiona olejem 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 30g , Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2101.19 kcal; Energia: 8804.07 kJ; Białko ogółem: 76.98 g; białko zwierzęce: 45.69 g; białko roślinne: 31.30 g; Tłuszcz: 64.85 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.89 g; Sód: 1731.24 mg; Potas: 3724.30 mg; Wapń: 730.10 mg; Fosfor: 1378.44 mg; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; suma cukrów prostych: 55.90 g; Woda: 1042.63 g; Popiół: 14.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Pomidor 50g , Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 10g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kakao 200ml (MLEKO), Szynka piastowska 20g , Sok NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 60g , Surówka colesław 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy 300ml (MLEKO), Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml , Serek włoski 10g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1146.38 kcal; Energia: 4810.76 kJ; Białko ogółem: 50.04 g; białko zwierzęce: 34.94 g; białko roślinne: 15.10 g; Tłuszcz: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 153.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.16 g; Sód: 776.76 mg; Potas: 2352.58 mg; Wapń: 676.25 mg; Fosfor: 838.61 mg; Błonnik pokarmowy: 12.41 g; suma cukrów prostych: 43.96 g; Woda: 978.82 g; Popiół: 9.23 g;		
niedziela 2026-10-18 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 20g , Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kakao 200ml (MLEKO), Sok NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 100g , Surówka colesław 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy 300ml (MLEKO), Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 30g (MLEKO), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1668.77 kcal; Energia: 6996.89 kJ; Białko ogółem: 73.93 g; białko zwierzęce: 49.68 g; białko roślinne: 24.25 g; Tłuszcz: 57.90 g; Węglowodany ogółem: 230.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.40 g; Sód: 1407.90 mg; Potas: 3157.99 mg; Wapń: 795.31 mg; Fosfor: 1218.78 mg; Błonnik pokarmowy: 19.73 g; suma cukrów prostych: 47.62 g; Woda: 1185.58 g; Popiół: 13.20 g;		
niedziela 2026-10-18 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 30g , Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Kakao 200ml (MLEKO), Sok NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 230g , Surówka colesław 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy 300ml (MLEKO), Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g (MLEKO), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2140.33 kcal; Energia: 8971.67 kJ; Białko ogółem: 92.70 g; białko zwierzęce: 61.03 g; białko roślinne: 31.67 g; Tłuszcz: 74.95 g; Węglowodany ogółem: 295.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.99 g; Sód: 1945.40 mg; Potas: 4267.94 mg; Wapń: 871.90 mg; Fosfor: 1506.52 mg; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; suma cukrów prostych: 50.26 g; Woda: 1430.13 g; Popiół: 17.19 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 10g (MLEKO, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Szyńska drobiowa gotowana 20g , Sok NFC 200ml 1szt ,	Udko z kurczaka b/k duszone 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Rosół z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 60g , Szpinak gotowany 60g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy 300ml (MLEKO), Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szyńska z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Serek włoski 10g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1131.22 kcal; Energia: 4744.78 kJ; Białko ogółem: 57.28 g; białko zwierzęce: 42.72 g; białko roślinne: 14.56 g; Tłuszcz: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 146.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.80 g; Sód: 1058.81 mg; Potas: 2658.22 mg; Wapń: 717.54 mg; Fosfor: 1003.09 mg; Błonnik pokarmowy: 15.66 g; suma cukrów prostych: 45.18 g; Woda: 1002.55 g; Popiół: 11.04 g;		
niedziela 2026-10-18 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szyńska drobiowa gotowana 20g , Serek kanapkowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Sok NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 100g , Szpinak gotowany 100g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Udko z kurczaka b/k duszone 90g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Podwieczorek: Koktajl truskawkowy 300ml (MLEKO), Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 30g (MLEKO), Szyńska z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1650.80 kcal; Energia: 6920.44 kJ; Białko ogółem: 86.40 g; białko zwierzęce: 62.75 g; białko roślinne: 23.66 g; Tłuszcz: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 219.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.47 g; Sód: 1761.74 mg; Potas: 3589.30 mg; Wapń: 860.33 mg; Fosfor: 1453.98 mg; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; suma cukrów prostych: 49.38 g; Woda: 1225.75 g; Popiół: 15.81 g;		
niedziela 2026-10-18 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szyńska drobiowa gotowana 30g , Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Sok NFC 200ml 1szt ,	Rosół z makaronem 250ml (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 pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 230g , Szpinak gotowany 120g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Koktajl truskawkowy 300ml (MLEKO), Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g (MLEKO), Szyńska z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2074.21 kcal; Energia: 8692.36 kJ; Białko ogółem: 104.17 g; białko zwierzęce: 73.26 g; białko roślinne: 30.91 g; Tłuszcz: 70.70 g; Węglowodany ogółem: 282.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.46 g; Sód: 2347.12 mg; Potas: 4715.76 mg; Wapń: 956.01 mg; Fosfor: 1740.11 mg; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; suma cukrów prostych: 52.74 g; Woda: 1459.83 g; Popiół: 20.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 20g , Serek śmietankowy w plastarch naturalny 10g , Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa dyniowa z zacierką 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa ze schabu 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Hummus z dodatkiem oleju 10g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1081.15 kcal; Energia: 4531.30 kJ; Białko ogółem: 51.35 g; białko zwierzęce: 30.81 g; białko roślinne: 14.39 g; Tłuszcz: 41.66 g; Węglowodany ogółem: 130.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.50 g; Sód: 708.51 mg; Potas: 1817.17 mg; Wapń: 567.72 mg; Fosfor: 713.51 mg; Błonnik pokarmowy: 13.14 g; suma cukrów prostych: 27.43 g; Woda: 713.78 g; Popiół: 7.72 g;		
poniedziałek 2026-10-19 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 30g , Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Szynka drobiowa gotowana 20g , Chleb razowy 80g ,	Zupa dyniowa z zacierką 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa ze schabu 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Hummus z dodatkiem oleju 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1655.08 kcal; Energia: 6927.39 kJ; Białko ogółem: 76.28 g; białko zwierzęce: 41.37 g; białko roślinne: 25.06 g; Tłuszcz: 56.66 g; Węglowodany ogółem: 215.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.60 g; Sód: 828.63 mg; Potas: 2306.28 mg; Wapń: 607.87 mg; Fosfor: 869.92 mg; Błonnik pokarmowy: 15.86 g; suma cukrów prostych: 28.24 g; Woda: 836.05 g; Popiół: 9.29 g;		
poniedziałek 2026-10-19 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 50g , Szynka drobiowa gotowana 30g , Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa dyniowa z zacierką 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa ze schabu 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Hummus z dodatkiem oleju 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2187.29 kcal; Energia: 9150.92 kJ; Białko ogółem: 100.90 g; białko zwierzęce: 55.59 g; białko roślinne: 31.76 g; Tłuszcz: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 273.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.16 g; Sód: 1206.57 mg; Potas: 3154.80 mg; Wapń: 635.82 mg; Fosfor: 1082.12 mg; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; suma cukrów prostych: 29.18 g; Woda: 1006.30 g; Popiół: 12.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 10g , Szynka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa dyniowa z zacierką 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa ze schabu 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pasta twarogowa z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1030.70 kcal; Energia: 4319.47 kJ; Białko ogółem: 51.11 g; białko zwierzęce: 32.60 g; białko roślinne: 13.10 g; Tłuszcz: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 123.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.15 g; Sód: 1021.25 mg; Potas: 2013.51 mg; Wapń: 604.40 mg; Fosfor: 813.06 mg; Błonnik pokarmowy: 16.18 g; suma cukrów prostych: 29.20 g; Woda: 710.69 g; Popiół: 8.85 g;		
poniedziałek 2026-10-19 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 30g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Szynka drobiowa gotowana 20g ,	Zupa dyniowa z zacierką 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa ze schabu 90g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1316.80 kcal; Energia: 5512.51 kJ; Białko ogółem: 68.21 g; białko zwierzęce: 43.54 g; białko roślinne: 17.07 g; Tłuszcz: 53.77 g; Węglowodany ogółem: 153.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.94 g; Sód: 1269.14 mg; Potas: 2536.20 mg; Wapń: 676.01 mg; Fosfor: 1007.91 mg; Błonnik pokarmowy: 19.97 g; suma cukrów prostych: 30.98 g; Woda: 844.73 g; Popiół: 10.93 g;		
poniedziałek 2026-10-19 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 50g , Szynka drobiowa gotowana 30g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa dyniowa z zacierką 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa ze schabu 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 80g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2041.35 kcal; Energia: 8542.56 kJ; Białko ogółem: 101.93 g; białko zwierzęce: 63.44 g; białko roślinne: 28.68 g; Tłuszcz: 78.79 g; Węglowodany ogółem: 253.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.26 g; Sód: 2284.73 mg; Potas: 3824.19 mg; Wapń: 802.00 mg; Fosfor: 1477.58 mg; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; suma cukrów prostych: 35.56 g; Woda: 1105.08 g; Popiół: 16.74 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-20 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 10g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g , Szynka z komina 20g ,	Zupa brokułowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g , Pulpet drobiowo-warzywny 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Surówka z selera i ananasa, skropiona olejem 60g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Ser mozzarella light (kulka) 10g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1005.09 kcal; Energia: 4214.67 kJ; Białko ogółem: 40.55 g; białko zwierzęce: 19.56 g; białko roślinne: 13.54 g; Tłuszcz: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 141.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.49 g; Sód: 795.31 mg; Potas: 1963.85 mg; Wapń: 388.68 mg; Fosfor: 584.75 mg; Błonnik pokarmowy: 12.96 g; suma cukrów prostych: 31.56 g; Woda: 706.57 g; Popiół: 7.34 g;		
wtorek 2026-10-20 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z komina 20g , Serek wiejski 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g ,	Zupa brokułowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g , Pulpet drobiowo-warzywny 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Surówka z selera i ananasa, skropiona olejem 100g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ser mozzarella light (kulka) 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1490.60 kcal; Energia: 6246.88 kJ; Białko ogółem: 62.88 g; białko zwierzęce: 28.77 g; białko roślinne: 22.86 g; Tłuszcz: 45.99 g; Węglowodany ogółem: 222.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.66 g; Sód: 1491.75 mg; Potas: 2696.75 mg; Wapń: 512.57 mg; Fosfor: 913.87 mg; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; suma cukrów prostych: 39.22 g; Woda: 894.45 g; Popiół: 11.07 g;		
wtorek 2026-10-20 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka z komina 30g , Serek wiejski 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA),	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g , Pulpet drobiowo-warzywny 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Surówka z selera i ananasa, skropiona olejem 120g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ser mozzarella light (kulka) 50g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1865.09 kcal; Energia: 7818.77 kJ; Białko ogółem: 80.87 g; białko zwierzęce: 34.07 g; białko roślinne: 29.56 g; Tłuszcz: 56.77 g; Węglowodany ogółem: 278.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.48 g; Sód: 2637.03 mg; Potas: 3602.70 mg; Wapń: 587.90 mg; Fosfor: 1185.42 mg; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; suma cukrów prostych: 44.45 g; Woda: 1096.51 g; Popiół: 16.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-20 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g , Serek wiejski 10g (MLEKO, LAKTOZA),	Zupa brokułowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g , Pulpet drobiowo-warzywny 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Cukinia duszona 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light (kulka) 10g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Kurczak gotowany z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 965.07 kcal; Energia: 4049.92 kJ; Białko ogółem: 38.99 g; białko zwierzęce: 19.18 g; białko roślinne: 12.36 g; Tłuszcz: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 129.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.35 g; Sód: 1171.04 mg; Potas: 2055.70 mg; Wapń: 376.68 mg; Fosfor: 652.39 mg; Błonnik pokarmowy: 14.28 g; suma cukrów prostych: 27.52 g; Woda: 686.78 g; Popiół: 7.95 g;		
wtorek 2026-10-20 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Serek wiejski 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g ,	Zupa brokułowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g , Pulpet drobiowo-warzywny 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ser mozzarella light (kulka) 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1433.32 kcal; Energia: 6010.72 kJ; Białko ogółem: 60.57 g; białko zwierzęce: 28.04 g; białko roślinne: 21.28 g; Tłuszcz: 50.16 g; Węglowodany ogółem: 203.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.55 g; Sód: 1929.15 mg; Potas: 2785.29 mg; Wapń: 479.97 mg; Fosfor: 983.54 mg; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; suma cukrów prostych: 31.97 g; Woda: 864.99 g; Popiół: 11.80 g;		
wtorek 2026-10-20 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Serek wiejski 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g ,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g , Pulpet drobiowo-warzywny 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Cukinia duszona 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ser mozzarella light (kulka) 50g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1797.26 kcal; Energia: 7538.14 kJ; Białko ogółem: 77.68 g; białko zwierzęce: 33.08 g; białko roślinne: 27.35 g; Tłuszcz: 60.71 g; Węglowodany ogółem: 258.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.88 g; Sód: 2760.67 mg; Potas: 3609.85 mg; Wapń: 535.44 mg; Fosfor: 1202.95 mg; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; suma cukrów prostych: 34.66 g; Woda: 1030.03 g; Popiół: 15.48 g;		

Dietetyk

.....