**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2026-11-11** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3** | |
| Chleb razowy 30g , Masło orzechowe 10g , Schab maryny 20g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Jogurt pitny naturalny 1szt (***MLEKO***), Pomidor 50g , | Zupa barszcz biały z ziemniakami 200ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pierś z kurczaka pieczona 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sos pieczeniowy jasny 50ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Bukiet jarzyn, skropiony olejem 60g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Ziemniaki gotowane 60g , Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), | Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta rybna z łososia z koperkiem 10g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Szynka dębowa drobiowa 20g (***., SELER, GORCZYCA***), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1000.82 kcal; Energia: 3050.47 kJ; Białko ogółem: 46.08 g; białko zwierzęce: 29.00 g; białko roślinne: 11.09 g; Tłuszcz: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 101.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.97 g; Sód: 999.79 mg; Potas: 1941.04 mg; Wapń: 441.25 mg; Fosfor: 686.25 mg; Błonnik pokarmowy: 11.40 g; suma cukrów prostych: 20.62 g; Woda: 649.92 g; Popiół: 7.57 g; | | |
| **środa 2026-11-11** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9** | |
| Chleb razowy 30g , Rogal 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło orzechowe 10g , Schab maryny 30g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Jogurt pitny naturalny 1szt (***MLEKO***), Pomidor 50g , | Zupa barszcz biały z ziemniakami 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pierś z kurczaka pieczona 90g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sos pieczeniowy jasny 50ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Bukiet jarzyn, skropiony olejem 100g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Ziemniaki gotowane 100g , Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), | Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta rybna z łososia z koperkiem 30g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Szynka dębowa drobiowa 20g (***., SELER, GORCZYCA***), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1619.81 kcal; Energia: 5641.74 kJ; Białko ogółem: 74.60 g; białko zwierzęce: 44.58 g; białko roślinne: 24.02 g; Tłuszcz: 45.37 g; Węglowodany ogółem: 202.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.28 g; Sód: 1428.16 mg; Potas: 2770.93 mg; Wapń: 533.58 mg; Fosfor: 1071.95 mg; Błonnik pokarmowy: 18.49 g; suma cukrów prostych: 31.05 g; Woda: 824.49 g; Popiół: 11.88 g; | | |
| **środa 2026-11-11** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18** | |
| Chleb razowy 50g , Rogal 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło orzechowe 15g , Schab maryny 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Jogurt pitny naturalny 1szt (***MLEKO***), Pomidor 50g , | Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pierś z kurczaka pieczona 90g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Bukiet jarzyn, skropiony olejem 120g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Ziemniaki gotowane 230g , Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta rybna z łososia z koperkiem 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Szynka dębowa drobiowa 30g (***., SELER, GORCZYCA***), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1971.39 kcal; Energia: 6981.93 kJ; Białko ogółem: 87.39 g; białko zwierzęce: 49.58 g; białko roślinne: 30.51 g; Tłuszcz: 55.93 g; Węglowodany ogółem: 257.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.70 g; Sód: 2102.83 mg; Potas: 3600.65 mg; Wapń: 568.42 mg; Fosfor: 1264.30 mg; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; suma cukrów prostych: 32.66 g; Woda: 980.42 g; Popiół: 15.22 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2026-11-11** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3** | |
| Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło orzechowe 10g , Serek śmietankowy w plastarch naturalny 10g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Jogurt pitny naturalny 1szt (***MLEKO***), Pomidor 50g , | Zupa ziemniaczana z majerankiem 200ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pierś z kurczaka pieczona 50g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sos pieczeniowy jasny 50ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Bukiet jarzyn, skropiony olejem 60g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Ziemniaki gotowane 60g , Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), | Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta rybna z łososia z koperkiem 10g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Szynka dębowa drobiowa 20g (***., SELER, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1042.04 kcal; Energia: 3221.36 kJ; Białko ogółem: 46.12 g; białko zwierzęce: 28.38 g; białko roślinne: 10.64 g; Tłuszcz: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 100.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.53 g; Sód: 1140.72 mg; Potas: 2067.96 mg; Wapń: 453.13 mg; Fosfor: 722.28 mg; Błonnik pokarmowy: 12.73 g; suma cukrów prostych: 21.51 g; Woda: 657.15 g; Popiół: 8.16 g; | | |
| **środa 2026-11-11** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9** | |
| Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Rogal 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło orzechowe 10g , Serek śmietankowy w plastarch naturalny 30g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Jogurt pitny naturalny 1szt (***MLEKO***), Pomidor 50g , | Zupa ziemniaczana z majerankiem 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pierś z kurczaka pieczona 90g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sos pieczeniowy jasny 50ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Bukiet jarzyn, skropiony olejem 100g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Ziemniaki gotowane 100g , Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), | Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta rybna z łososia z koperkiem 30g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Szynka dębowa drobiowa 20g (***., SELER, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1680.17 kcal; Energia: 5890.13 kJ; Białko ogółem: 76.65 g; białko zwierzęce: 43.69 g; białko roślinne: 23.66 g; Tłuszcz: 51.54 g; Węglowodany ogółem: 203.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.05 g; Sód: 1566.14 mg; Potas: 2914.68 mg; Wapń: 543.91 mg; Fosfor: 1105.94 mg; Błonnik pokarmowy: 19.88 g; suma cukrów prostych: 31.93 g; Woda: 832.59 g; Popiół: 12.49 g; | | |
| **środa 2026-11-11** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18** | |
| Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Rogal 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło orzechowe 15g , Serek śmietankowy w plastarch naturalny 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Jogurt pitny naturalny 1szt (***MLEKO***), Pomidor 50g , | Zupa ziemniaczana z majerankiem 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pierś z kurczaka pieczona 90g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Bukiet jarzyn, skropiony olejem 120g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Ziemniaki gotowane 230g , Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kefir 150g 1szt (***MLEKO, LAKTOZA***), | Chleb zwykły 90g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta rybna z łososia z koperkiem 40g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Szynka dębowa drobiowa 30g (***., SELER, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Sałata 10g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2052.23 kcal; Energia: 7313.87 kJ; Białko ogółem: 90.67 g; białko zwierzęce: 48.55 g; białko roślinne: 29.32 g; Tłuszcz: 66.62 g; Węglowodany ogółem: 253.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.44 g; Sód: 2287.41 mg; Potas: 3786.79 mg; Wapń: 583.98 mg; Fosfor: 1313.73 mg; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; suma cukrów prostych: 33.83 g; Woda: 993.48 g; Popiół: 16.06 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-11-12** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3** | |
| Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 10g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Ogórek zielony 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Mus owocowy 120g 1szt , Schab maryny 20g , | Zupa ogórkowa z ryżem 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***), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, słonecznikiem i olejem 60g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 60g , Sos pietruszkowy 50ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt owocowy b/cukru 150g 1szt , | Twarożek ze szczypiorkiem 10g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Filet pieczony premium 20g (***MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA***), Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1098.26 kcal; Energia: 4461.10 kJ; Białko ogółem: 39.75 g; białko zwierzęce: 22.87 g; białko roślinne: 11.34 g; Tłuszcz: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 134.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.43 g; Sód: 1079.02 mg; Potas: 1536.25 mg; Wapń: 386.02 mg; Fosfor: 588.06 mg; Błonnik pokarmowy: 13.85 g; suma cukrów prostych: 42.19 g; Woda: 648.47 g; Popiół: 7.27 g; | | |
| **czwartek 2026-11-12** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9** | |
| Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Schab maryny 20g , Ogórek zielony 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Mus owocowy 120g 1szt , | Zupa ogórkowa z ryżem 250ml (***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***), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, słonecznikiem i olejem 100g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 100g , Sos pietruszkowy 50ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt owocowy b/cukru 150g 1szt , | Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Twarożek ze szczypiorkiem 30g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Filet pieczony premium 20g (***MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA***), Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1654.33 kcal; Energia: 6695.30 kJ; Białko ogółem: 63.16 g; białko zwierzęce: 35.79 g; białko roślinne: 21.00 g; Tłuszcz: 68.47 g; Węglowodany ogółem: 210.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Sód: 2236.16 mg; Potas: 2270.28 mg; Wapń: 502.74 mg; Fosfor: 980.22 mg; Błonnik pokarmowy: 20.49 g; suma cukrów prostych: 46.05 g; Woda: 865.82 g; Popiół: 12.53 g; | | |
| **czwartek 2026-11-12** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18** | |
| Chleb razowy 50g , Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Schab maryny 30g , Ogórek zielony 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Mus owocowy 120g 1szt , | Zupa ogórkowa z ryżem 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***), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, słonecznikiem i olejem 120g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 230g , Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt owocowy b/cukru 150g 1szt , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Twarożek ze szczypiorkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Filet pieczony premium 30g (***MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA***), Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2102.10 kcal; Energia: 8521.59 kJ; Białko ogółem: 77.89 g; białko zwierzęce: 43.61 g; białko roślinne: 27.49 g; Tłuszcz: 88.54 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.32 g; Sód: 3028.34 mg; Potas: 3073.99 mg; Wapń: 575.64 mg; Fosfor: 1217.66 mg; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; suma cukrów prostych: 48.37 g; Woda: 1069.64 g; Popiół: 16.36 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-11-12** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3** | |
| Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna z koperkiem 10g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Mus owocowy 120g 1szt , Schab maryny 20g , | Zupa jarzynowa z ryżem 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***), Dynia duszona, skropiona olejem 60g , Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 60g , Sos pietruszkowy 50ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt owocowy b/cukru 150g 1szt , | Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Filet pieczony premium 20g (***MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Twarożek z koperkiem 10g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1078.30 kcal; Energia: 4519.12 kJ; Białko ogółem: 38.69 g; białko zwierzęce: 23.56 g; białko roślinne: 10.83 g; Tłuszcz: 47.88 g; Węglowodany ogółem: 132.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.87 g; Sód: 996.26 mg; Potas: 1768.20 mg; Wapń: 398.63 mg; Fosfor: 638.71 mg; Błonnik pokarmowy: 15.17 g; suma cukrów prostych: 43.76 g; Woda: 630.59 g; Popiół: 7.15 g; | | |
| **czwartek 2026-11-12** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9** | |
| Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Schab maryny 20g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Mus owocowy 120g 1szt , | Zupa jarzynowa z ryżem 250ml (***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***), Dynia duszona, skropiona olejem 100g , Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 100g , Sos pietruszkowy 50ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt owocowy b/cukru 150g 1szt , | Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Twarożek z koperkiem 30g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Filet pieczony premium 20g (***MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1563.62 kcal; Energia: 6551.10 kJ; Białko ogółem: 61.80 g; białko zwierzęce: 37.11 g; białko roślinne: 20.39 g; Tłuszcz: 59.85 g; Węglowodany ogółem: 209.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.42 g; Sód: 1943.08 mg; Potas: 2518.49 mg; Wapń: 516.87 mg; Fosfor: 1037.54 mg; Błonnik pokarmowy: 21.45 g; suma cukrów prostych: 48.21 g; Woda: 830.19 g; Popiół: 11.78 g; | | |
| **czwartek 2026-11-12** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18** | |
| Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM***), Schab maryny 30g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Mus owocowy 120g 1szt , | Zupa jarzynowa z ryżem 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***), Dynia duszona, skropiona olejem 120g , Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 230g , Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt owocowy b/cukru 150g 1szt , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Twarożek z koperkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Filet pieczony premium 30g (***MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1979.13 kcal; Energia: 8289.78 kJ; Białko ogółem: 76.65 g; białko zwierzęce: 45.82 g; białko roślinne: 26.53 g; Tłuszcz: 77.28 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.65 g; Sód: 2639.91 mg; Potas: 3376.81 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1316.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; suma cukrów prostych: 51.45 g; Woda: 1029.13 g; Popiół: 15.50 g; | | |
| **piątek 2026-11-13** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3** | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (***MLEKO***), Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 10g (***GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***), Pomarańcza 150g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Papryka 50g , Polędwica premium 20g , | Zupa grochowa z ziemniakami 200ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kluski leniwe z masełkiem 150g (***MLEKO***), Surówka z marchewki i jabłka, skropiona olejem 60g , Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Owsianka w tubce 1szt , | Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Szynka z piersi kurczaka 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Serek kanapkowy z czosnkiem niedźwiedzim 10g (***MLEKO, LAKTOZA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1313.10 kcal; Energia: 5419.06 kJ; Białko ogółem: 47.93 g; białko zwierzęce: 22.32 g; białko roślinne: 20.02 g; Tłuszcz: 44.96 g; Węglowodany ogółem: 196.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.78 g; Sód: 823.06 mg; Potas: 2187.25 mg; Wapń: 724.67 mg; Fosfor: 777.08 mg; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; suma cukrów prostych: 43.74 g; Woda: 952.63 g; Popiół: 8.75 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2026-11-13** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9** | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (***MLEKO***), Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Polędwica premium 20g , Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 30g (***GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***), Pomarańcza 150g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Papryka 50g , | Zupa grochowa z ziemniakami 250ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kluski leniwe z masełkiem 200g (***MLEKO***), Surówka z marchewki i jabłka, skropiona olejem 100g , Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Owsianka w tubce 1szt , | Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Serek kanapkowy z czosnkiem niedźwiedzim 30g (***MLEKO, LAKTOZA***), Szynka z piersi kurczaka 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1796.85 kcal; Energia: 7444.61 kJ; Białko ogółem: 63.32 g; białko zwierzęce: 26.00 g; białko roślinne: 31.72 g; Tłuszcz: 57.71 g; Węglowodany ogółem: 279.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.26 g; Sód: 1607.52 mg; Potas: 2708.54 mg; Wapń: 813.61 mg; Fosfor: 1034.81 mg; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; suma cukrów prostych: 48.63 g; Woda: 1110.81 g; Popiół: 12.23 g; | | |
| **piątek 2026-11-13** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18** | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (***MLEKO***), Chleb razowy 50g , Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Polędwica premium 30g , Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 50g (***GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***), Pomarańcza 150g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Papryka 50g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kluski leniwe z masełkiem 300g (***MLEKO***), Surówka z marchewki i jabłka, skropiona olejem 120g , Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Owsianka w tubce 1szt , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Serek kanapkowy z czosnkiem niedźwiedzim 50g (***MLEKO, LAKTOZA***), Szynka z piersi kurczaka 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2299.09 kcal; Energia: 9505.00 kJ; Białko ogółem: 79.92 g; białko zwierzęce: 31.67 g; białko roślinne: 40.65 g; Tłuszcz: 80.66 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.94 g; Sód: 1775.42 mg; Potas: 3013.59 mg; Wapń: 870.33 mg; Fosfor: 1180.25 mg; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; suma cukrów prostych: 51.01 g; Woda: 1235.14 g; Popiół: 13.58 g; | | |
| **piątek 2026-11-13** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3** | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi wzmocniona 200ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA***), Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Polędwica premium 20g , Pomarańcza 150g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Pomidor 50g , Pasta z groszku zielonego 10g (***GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***), | Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kluski leniwe z masełkiem 150g (***MLEKO***), Surówka z marchewki i jabłka, skropiona olejem 60g , Kompot owocowy 200ml , Sos koperkowy 50ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Owsianka w tubce 1szt , | Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Serek kanapkowy z koperkiem 10g (***MLEKO, LAKTOZA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka z piersi kurczaka 20g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1483.85 kcal; Energia: 6135.01 kJ; Białko ogółem: 53.45 g; białko zwierzęce: 27.42 g; białko roślinne: 19.28 g; Tłuszcz: 57.04 g; Węglowodany ogółem: 206.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.81 g; Sód: 1120.62 mg; Potas: 2394.51 mg; Wapń: 749.03 mg; Fosfor: 963.97 mg; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; suma cukrów prostych: 42.38 g; Woda: 983.17 g; Popiół: 10.10 g; | | |
| **piątek 2026-11-13** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9** | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (***MLEKO***), Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Polędwica premium 20g , Pasta z groszku zielonego 30g (***GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***), Pomarańcza 150g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Pomidor 50g , | Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kluski leniwe z masełkiem 200g (***MLEKO***), Surówka z marchewki i jabłka, skropiona olejem 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos koperkowy 50ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Owsianka w tubce 1szt , | Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Serek kanapkowy z koperkiem 30g (***MLEKO, LAKTOZA***), Szynka z piersi kurczaka 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1788.71 kcal; Energia: 7410.31 kJ; Białko ogółem: 60.87 g; białko zwierzęce: 26.58 g; białko roślinne: 28.69 g; Tłuszcz: 58.98 g; Węglowodany ogółem: 277.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.18 g; Sód: 1802.13 mg; Potas: 2822.73 mg; Wapń: 833.29 mg; Fosfor: 1051.32 mg; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; suma cukrów prostych: 49.89 g; Woda: 1155.18 g; Popiół: 12.94 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2026-11-13** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18** | |
| Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (***MLEKO***), Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Polędwica premium 30g , Pasta z groszku zielonego 50g (***GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***), Pomarańcza 150g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Pomidor 50g , | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kluski leniwe z masełkiem 300g (***MLEKO***), Surówka z marchewki i jabłka, skropiona olejem 120g , Kompot owocowy 200ml , Sos koperkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Owsianka w tubce 1szt , | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Serek kanapkowy 50g (***MLEKO, LAKTOZA***), Szynka z piersi kurczaka 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2294.67 kcal; Energia: 9486.83 kJ; Białko ogółem: 77.27 g; białko zwierzęce: 32.56 g; białko roślinne: 37.11 g; Tłuszcz: 82.67 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.33 g; Sód: 2094.01 mg; Potas: 3194.46 mg; Wapń: 905.69 mg; Fosfor: 1228.55 mg; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; suma cukrów prostych: 52.95 g; Woda: 1297.14 g; Popiół: 14.82 g; | | |
| **sobota 2026-11-14** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3** | |
| Ogórek zielony 60g , Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Polędwica premium 20g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Serek wiejski 10g (***MLEKO, LAKTOZA***), | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 200ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pałki z kurczaka pieczone 80g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 60g , Surówka colesław, skropiona olejem 60g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Budyn waniliowy bez cukru 250g (***MLEKO***), | Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 10g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Szynka z indyka 20g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1082.41 kcal; Energia: 4540.09 kJ; Białko ogółem: 49.69 g; białko zwierzęce: 39.00 g; białko roślinne: 10.03 g; Tłuszcz: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 133.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.28 g; Sód: 864.85 mg; Potas: 2185.81 mg; Wapń: 651.80 mg; Fosfor: 829.30 mg; Błonnik pokarmowy: 9.61 g; suma cukrów prostych: 44.05 g; Woda: 845.95 g; Popiół: 8.94 g; | | |
| **sobota 2026-11-14** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9** | |
| Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Ogórek zielony 50g , Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Polędwica premium 20g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Serek wiejski 30g (***MLEKO, LAKTOZA***), | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pałki z kurczaka pieczone 150g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 90g , Surówka colesław, skropiona olejem 100g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Budyn waniliowy bez cukru 250g (***MLEKO***), | Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 30g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Szynka z indyka 20g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1575.66 kcal; Energia: 6606.54 kJ; Białko ogółem: 75.42 g; białko zwierzęce: 55.70 g; białko roślinne: 18.90 g; Tłuszcz: 56.83 g; Węglowodany ogółem: 204.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.05 g; Sód: 1892.26 mg; Potas: 2991.69 mg; Wapń: 753.19 mg; Fosfor: 1220.71 mg; Błonnik pokarmowy: 15.61 g; suma cukrów prostych: 48.55 g; Woda: 1039.52 g; Popiół: 13.63 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2026-11-14** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18** | |
| Chleb razowy 50g , Bułka kajzerka 1szt ( ***ŻYTO, PSZENICA***), Ogórek zielony 50g , Masło extra 82% 15g ( ***ŚMIETANKA***), Polędwica premium 30g , Kakao 200ml ( ***MLEKO***), Serek wiejski 50g ( ***MLEKO, LAKTOZA***), | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA*** ), Pałki z kurczaka pieczone 200g ( ***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 130g , Surówka colesław, skropiona olejem 120g ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Budyn waniliowy bez cukru 250g ( ***MLEKO***), | Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 50g ( ***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM*** ), Chleb zwykły 100g ( ***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g ( ***ŚMIETANKA***), Szynka z indyka 30g ( ***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA*** ), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1956.18 kcal; Energia: 8200.38 kJ; Białko ogółem: 96.13 g; białko zwierzęce: 71.89 g; białko roślinne: 23.25 g; Tłuszcz: 74.21 g; Węglowodany ogółem: 242.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.38 g; Sód: 2353.22 mg; Potas: 3588.78 mg; Wapń: 810.00 mg; Fosfor: 1462.35 mg; Błonnik pokarmowy: 18.51 g; suma cukrów prostych: 50.98 g; Woda: 1190.58 g; Popiół: 16.25 g; | | |
| **sobota 2026-11-14** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3** | |
| Pomidor 50g , Chleb zwykły 30g ( ***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g ( ***ŚMIETANKA***), Polędwica premium 20g , Kakao 200ml ( ***MLEKO***), Serek wiejski 10g ( ***MLEKO, LAKTOZA***), | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 200ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA*** ), Pałki z kurczaka parowane 80g ( ***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 60g , Cukinia duszona, skropiona olejem 60g ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA*** ), Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Budyn waniliowy bez cukru 250g ( ***MLEKO***), | Twarożek 10g ( ***MLEKO, LAKTOZA***), Chleb zwykły 30g ( ***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g ( ***ŚMIETANKA***), Szynka z indyka 20g ( ***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA*** ), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1065.71 kcal; Energia: 4470.01 kJ; Białko ogółem: 49.99 g; białko zwierzęce: 40.17 g; białko roślinne: 9.16 g; Tłuszcz: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 128.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.12 g; Sód: 916.09 mg; Potas: 2284.38 mg; Wapń: 639.90 mg; Fosfor: 877.72 mg; Błonnik pokarmowy: 10.29 g; suma cukrów prostych: 44.82 g; Woda: 822.16 g; Popiół: 9.02 g; | | |
| **sobota 2026-11-14** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9** | |
| Pomidor 50g , Chleb zwykły 30g ( ***ŻYTO, PSZENICA***), Bułka kajzerka 1szt ( ***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g ( ***ŚMIETANKA***), Polędwica premium 20g , Kakao 200ml ( ***MLEKO***), Serek wiejski 30g ( ***MLEKO, LAKTOZA***), | Pałki z kurczaka parowane 150g ( ***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 100g , Cukinia duszona, skropiona olejem 100g ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 200ml , Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA*** ),<br>**Podwieczorek:**<br>Budyn waniliowy bez cukru 250g ( ***MLEKO***), | Twarożek 30g ( ***MLEKO, LAKTOZA***), Chleb zwykły 80g ( ***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g ( ***ŚMIETANKA***), Szynka z indyka 20g ( ***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA*** ), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1521.08 kcal; Energia: 6378.10 kJ; Białko ogółem: 78.40 g; białko zwierzęce: 59.51 g; białko roślinne: 18.07 g; Tłuszcz: 51.81 g; Węglowodany ogółem: 199.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.59 g; Sód: 1881.58 mg; Potas: 3148.21 mg; Wapń: 739.93 mg; Fosfor: 1306.72 mg; Błonnik pokarmowy: 15.61 g; suma cukrów prostych: 49.67 g; Woda: 1041.89 g; Popiół: 13.68 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2026-11-14** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18** | |
| Pomidor 50g , Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Bułka kajzerka 1szt (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Twarożek 50g (***MLEKO, LAKTOZA***), Polędwica premium 30g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Serek wiejski 50g (***MLEKO, LAKTOZA***), | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pałki z kurczaka parowane 200g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 130g , Cukinia duszona, skropiona olejem 120g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Budyn waniliowy bez cukru 250g (***MLEKO***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Szynka z indyka 30g (***MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1886.68 kcal; Energia: 7909.81 kJ; Białko ogółem: 101.62 g; białko zwierzęce: 78.84 g; białko roślinne: 21.80 g; Tłuszcz: 68.46 g; Węglowodany ogółem: 233.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; Sód: 2358.26 mg; Potas: 3753.40 mg; Wapń: 815.57 mg; Fosfor: 1609.76 mg; Błonnik pokarmowy: 19.03 g; suma cukrów prostych: 52.98 g; Woda: 1198.70 g; Popiół: 16.45 g; | | |
| **niedziela 2026-11-15** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3** | |
| Pomidor 60g , Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Serek włoski 10g (***MLEKO***), Kakao 200ml (***MLEKO***), Jogurt owocowy b/cukru 150g 1szt , 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***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt pitny naturalny 1szt (***MLEKO***), | Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta twarogowa z rzodkiewką 10g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml , Polędwica premium 20g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1150.37 kcal; Energia: 3931.62 kJ; Białko ogółem: 50.48 g; białko zwierzęce: 27.13 g; białko roślinne: 15.65 g; Tłuszcz: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 123.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.86 g; Sód: 705.81 mg; Potas: 2064.47 mg; Wapń: 454.70 mg; Fosfor: 648.78 mg; Błonnik pokarmowy: 18.66 g; suma cukrów prostych: 17.97 g; Woda: 752.07 g; Popiół: 7.80 g; | | |
| **niedziela 2026-11-15** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9** | |
| Pomidor 50g , Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Serek włoski 30g (***MLEKO***), Kurczak gotowany 20g (***SELER, GORCZYCA***), Kakao 200ml (***MLEKO***), Jogurt owocowy b/cukru 150g 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***), 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***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt pitny naturalny 1szt (***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: 1602.53 kcal; Energia: 5828.56 kJ; Białko ogółem: 69.23 g; białko zwierzęce: 39.64 g; białko roślinne: 21.88 g; Tłuszcz: 48.68 g; Węglowodany ogółem: 192.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.46 g; Sód: 1130.80 mg; Potas: 2377.89 mg; Wapń: 462.41 mg; Fosfor: 879.37 mg; Błonnik pokarmowy: 18.58 g; suma cukrów prostych: 20.13 g; Woda: 766.69 g; Popiół: 9.78 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-11-15** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18** | |
| Pomidor 50g , Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Serek włoski 30g (***MLEKO***), Kurczak gotowany 20g (***SELER, GORCZYCA***), Kakao 200ml (***MLEKO***), Jogurt owocowy b/cukru 150g 1szt , | 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 120g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO***), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt pitny naturalny 1szt (***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: 2014.36 kcal; Energia: 7551.04 kJ; Białko ogółem: 81.35 g; białko zwierzęce: 43.67 g; białko roślinne: 29.98 g; Tłuszcz: 60.43 g; Węglowodany ogółem: 261.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.41 g; Sód: 1563.90 mg; Potas: 3436.77 mg; Wapń: 523.00 mg; Fosfor: 1069.92 mg; Błonnik pokarmowy: 24.22 g; suma cukrów prostych: 22.53 g; Woda: 986.06 g; Popiół: 13.33 g; | | |
| **niedziela 2026-11-15** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3** | |
| Pomidor 60g , Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Serek włoski 10g (***MLEKO***), Kakao 200ml (***MLEKO***), Jogurt owocowy b/cukru 150g 1szt , 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 , Seler duszony, skropiony olejem 60g (***SELER***), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt pitny naturalny 1szt (***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: 1126.62 kcal; Energia: 3840.60 kJ; Białko ogółem: 47.28 g; białko zwierzęce: 27.74 g; białko roślinne: 11.84 g; Tłuszcz: 41.31 g; Węglowodany ogółem: 112.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.25 g; Sód: 1128.51 mg; Potas: 1974.18 mg; Wapń: 385.88 mg; Fosfor: 672.89 mg; Błonnik pokarmowy: 16.83 g; suma cukrów prostych: 18.88 g; Woda: 634.12 g; Popiół: 8.35 g; | | |
| **niedziela 2026-11-15** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9** | |
| Pomidor 50g , Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Serek włoski 30g (***MLEKO***), Kurczak gotowany 20g (***SELER, GORCZYCA***), Kakao 200ml (***MLEKO***), Jogurt owocowy b/cukru 150g 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***), Ziemniaki 100g , Seler duszony, skropiony olejem 100g (***SELER***), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt pitny naturalny 1szt (***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: 1592.84 kcal; Energia: 5793.78 kJ; Białko ogółem: 69.55 g; białko zwierzęce: 41.35 g; białko roślinne: 20.50 g; Tłuszcz: 53.56 g; Węglowodany ogółem: 187.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.61 g; Sód: 1985.26 mg; Potas: 2771.20 mg; Wapń: 511.62 mg; Fosfor: 1065.11 mg; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; suma cukrów prostych: 23.82 g; Woda: 815.23 g; Popiół: 12.89 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2026-11-15** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18** | |
| Pomidor 50g , Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Serek włoski 50g (***MLEKO***), Kurczak gotowany 30g (***SELER, GORCZYCA***), Kakao 200ml (***MLEKO***), Jogurt owocowy b/cukru 150g 1szt , | 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 , Seler duszony, skropiony olejem 120g (***SELER***), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt pitny naturalny 1szt (***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: 2043.21 kcal; Energia: 7677.03 kJ; Białko ogółem: 88.34 g; białko zwierzęce: 52.34 g; białko roślinne: 28.30 g; Tłuszcz: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 256.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.39 g; Sód: 2712.18 mg; Potas: 3963.08 mg; Wapń: 607.18 mg; Fosfor: 1377.80 mg; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; suma cukrów prostych: 27.79 g; Woda: 1069.45 g; Popiół: 17.63 g; | | |
| **poniedziałek 2026-11-16** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3** | |
| Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Ser mozzarella mini light 10g , Papryka 60g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Sok NFC 200ml 1szt , | 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***), Kapusta czerwona gotowana 60g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kasza pęczak 60g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), | Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Polędwica sopocka 20g , Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml , Pasta z tuńczyka 10g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1137.84 kcal; Energia: 4767.71 kJ; Białko ogółem: 55.88 g; białko zwierzęce: 40.32 g; białko roślinne: 15.56 g; Tłuszcz: 45.14 g; Węglowodany ogółem: 139.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.92 g; Sód: 962.68 mg; Potas: 1778.15 mg; Wapń: 493.64 mg; Fosfor: 790.00 mg; Błonnik pokarmowy: 13.31 g; suma cukrów prostych: 26.93 g; Woda: 686.08 g; Popiół: 8.20 g; | | |
| **poniedziałek 2026-11-16** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9** | |
| Chleb razowy 30g , Bułka maślana 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Ser mozzarella mini light 30g , Pierś delikatna z kurnej półki 20g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Papryka 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Sok NFC 200ml 1szt , | 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***), Kapusta czerwona gotowana 100g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kasza pęczak 150g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), | Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta z tuńczyka 30g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Polędwica sopocka 20g , Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1938.32 kcal; Energia: 8118.57 kJ; Białko ogółem: 89.10 g; białko zwierzęce: 56.05 g; białko roślinne: 33.05 g; Tłuszcz: 58.98 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.19 g; Sód: 1877.34 mg; Potas: 2505.25 mg; Wapń: 630.93 mg; Fosfor: 1260.87 mg; Błonnik pokarmowy: 22.63 g; suma cukrów prostych: 38.31 g; Woda: 847.22 g; Popiół: 13.06 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2026-11-16** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18** | |
| Chleb razowy 50g , Bułka maślana 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Ser mozzarella mini light 40g , Pierś delikatna z kurnej półki 25g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Papryka 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Sałata 10g , Sok NFC 200ml 1szt , | 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***), Kapusta czerwona gotowana 120g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kasza pęczak 130g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta z tuńczyka 50g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Polędwica sopocka 25g , Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2176.32 kcal; Energia: 9114.03 kJ; Białko ogółem: 100.42 g; białko zwierzęce: 63.91 g; białko roślinne: 36.51 g; Tłuszcz: 69.75 g; Węglowodany ogółem: 307.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.37 g; Sód: 2271.11 mg; Potas: 2725.70 mg; Wapń: 678.72 mg; Fosfor: 1366.59 mg; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; suma cukrów prostych: 39.73 g; Woda: 919.93 g; Popiół: 14.88 g; | | |
| **poniedziałek 2026-11-16** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3** | |
| Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Pomidor 60g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Ser mozzarella mini light 10g , Sok NFC 200ml 1szt , | 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***), Marchewka gotowana, skropiona olejem 100g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kasza jęczmienna gotowana 60g (***GLUTEN***), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), | 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: 1234.55 kcal; Energia: 5174.15 kJ; Białko ogółem: 56.55 g; białko zwierzęce: 40.62 g; białko roślinne: 15.93 g; Tłuszcz: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 159.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.31 g; Sód: 1187.65 mg; Potas: 2109.89 mg; Wapń: 512.04 mg; Fosfor: 911.16 mg; Błonnik pokarmowy: 18.28 g; suma cukrów prostych: 29.57 g; Woda: 765.04 g; Popiół: 8.85 g; | | |
| **poniedziałek 2026-11-16** | **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 mini light 30g , Pierś delikatna z kurnej półki 20g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Pomidor 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Sok NFC 200ml 1szt , | 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***), Marchewka gotowana, skropiona olejem 100g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kasza jęczmienna gotowana 100g (***GLUTEN***), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), | 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: 1977.58 kcal; Energia: 8285.37 kJ; Białko ogółem: 87.42 g; białko zwierzęce: 56.34 g; białko roślinne: 31.08 g; Tłuszcz: 61.64 g; Węglowodany ogółem: 292.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Sód: 2094.99 mg; Potas: 2680.88 mg; Wapń: 625.80 mg; Fosfor: 1361.58 mg; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; suma cukrów prostych: 40.59 g; Woda: 873.76 g; Popiół: 13.09 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2026-11-16** | **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 mini light 40g , Pierś delikatna z kurnej półki 30g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Pomidor 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Sok NFC 200ml 1szt , | 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***), Marchewka gotowana, skropiona olejem 120g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kasza jęczmienna gotowana 130g (***GLUTEN***), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (***MLEKO***), | 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: 2349.90 kcal; Energia: 9843.94 kJ; Białko ogółem: 103.30 g; białko zwierzęce: 66.39 g; białko roślinne: 36.90 g; Tłuszcz: 74.10 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Sód: 2650.85 mg; Potas: 3058.73 mg; Wapń: 689.07 mg; Fosfor: 1591.87 mg; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; suma cukrów prostych: 43.02 g; Woda: 958.20 g; Popiół: 15.71 g; | | |
| **wtorek 2026-11-17** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3** | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (***MLEKO***), Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Szynka z piersi kurczaka 10g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Pasztet drobiowy pieczony z suszonymi śliwkami 20g , | Zupa brokułowa z ziemniakami 200ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kasza gryczana gotowana 60g , Gulasz drobiowy 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Surówka z kapusty białej z zieleniną i słonecznikiem, skropiona olejem 60g (***MLEKO***), Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>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: 1320.03 kcal; Energia: 5489.71 kJ; Białko ogółem: 62.10 g; białko zwierzęce: 40.93 g; białko roślinne: 19.17 g; Tłuszcz: 51.80 g; Węglowodany ogółem: 161.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.37 g; Sód: 903.35 mg; Potas: 2437.37 mg; Wapń: 909.10 mg; Fosfor: 1295.34 mg; Błonnik pokarmowy: 11.43 g; suma cukrów prostych: 46.03 g; Woda: 902.31 g; Popiół: 10.90 g; | | |
| **wtorek 2026-11-17** | **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 pieczony z suszonymi śliwkami 30g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), | Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kasza gryczana gotowana 100g , Gulasz drobiowy 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Surówka z kapusty białej z zieleniną i słonecznikiem, skropiona olejem 100g (***MLEKO***), Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>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: 1887.04 kcal; Energia: 7819.72 kJ; Białko ogółem: 83.81 g; białko zwierzęce: 46.28 g; białko roślinne: 33.52 g; Tłuszcz: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 258.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.13 g; Sód: 1006.54 mg; Potas: 2934.71 mg; Wapń: 977.04 mg; Fosfor: 1581.95 mg; Błonnik pokarmowy: 15.38 g; suma cukrów prostych: 47.14 g; Woda: 996.80 g; Popiół: 12.96 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2026-11-17** | **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 pieczony z suszonymi śliwkami 50g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), | Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Kasza gryczana gotowana 130g , Gulasz drobiowy 90g ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Surówka z kapusty białej z zieleniną i słonecznikiem, skropiona olejem 120g (***MLEKO***), Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>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: 2283.90 kcal; Energia: 9438.15 kJ; Białko ogółem: 99.18 g; białko zwierzęce: 50.88 g; białko roślinne: 42.31 g; Tłuszcz: 76.05 g; Węglowodany ogółem: 314.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.99 g; Sód: 1209.99 mg; Potas: 3414.01 mg; Wapń: 1038.04 mg; Fosfor: 1825.46 mg; Błonnik pokarmowy: 19.01 g; suma cukrów prostych: 48.35 g; Woda: 1102.71 g; Popiół: 15.24 g; | | |
| **wtorek 2026-11-17** | **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 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Serek kanapkowy 10g (***MLEKO, LAKTOZA***), | Zupa brokułowa 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 ,<br>**Podwieczorek:**<br>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: 1276.41 kcal; Energia: 5266.37 kJ; Białko ogółem: 58.20 g; białko zwierzęce: 39.98 g; białko roślinne: 14.22 g; Tłuszcz: 52.34 g; Węglowodany ogółem: 157.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.25 g; Sód: 1073.11 mg; Potas: 2462.88 mg; Wapń: 883.04 mg; Fosfor: 1205.98 mg; Błonnik pokarmowy: 14.24 g; suma cukrów prostych: 47.16 g; Woda: 922.28 g; Popiół: 10.83 g; | | |
| **wtorek 2026-11-17** | **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 brokułowa 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 ,<br>**Podwieczorek:**<br>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: 1759.11 kcal; Energia: 7287.68 kJ; Białko ogółem: 75.12 g; białko zwierzęce: 47.45 g; białko roślinne: 23.67 g; Tłuszcz: 65.05 g; Węglowodany ogółem: 239.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.10 g; Sód: 1609.45 mg; Potas: 3069.59 mg; Wapń: 982.20 mg; Fosfor: 1535.64 mg; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; suma cukrów prostych: 50.78 g; Woda: 1043.26 g; Popiół: 14.09 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2026-11-17** | **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 brokułowa 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 ,<br>**Podwieczorek:**<br>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: 2063.94 kcal; Energia: 8521.68 kJ; Białko ogółem: 85.77 g; białko zwierzęce: 52.06 g; białko roślinne: 27.71 g; Tłuszcz: 77.09 g; Węglowodany ogółem: 281.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.15 g; Sód: 1784.40 mg; Potas: 3289.94 mg; Wapń: 1023.71 mg; Fosfor: 1702.46 mg; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; suma cukrów prostych: 51.97 g; Woda: 1080.17 g; Popiół: 15.28 g; | | |
| **środa 2026-11-18** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3** | |
| Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Mandarynka 150g , Serek wiejski 20g (***MLEKO, LAKTOZA***), Pierś delikatna z kurnej półki 10g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Pomidor 50g , 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 ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel 150g , | Polędwica premium 20g , Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta z groszku zielonego 10g (***GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***), Papryka 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1246.10 kcal; Energia: 5222.40 kJ; Białko ogółem: 50.00 g; białko zwierzęce: 36.76 g; białko roślinne: 13.23 g; Tłuszcz: 53.51 g; Węglowodany ogółem: 155.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.08 g; Sód: 589.80 mg; Potas: 2002.94 mg; Wapń: 634.06 mg; Fosfor: 742.58 mg; Błonnik pokarmowy: 15.08 g; suma cukrów prostych: 58.14 g; Woda: 832.20 g; Popiół: 7.84 g; | | |
| **środa 2026-11-18** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9** | |
| Chleb razowy 30g , Bułka maślana 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Mandarynka 150g , Pierś delikatna z kurnej półki 20g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Kakao 200ml (***MLEKO***), Serek wiejski 30g (***MLEKO, LAKTOZA***), Pomidor 50g , | 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 ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel 150g , | Polędwica premium 20g , Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Pasta z groszku zielonego 30g (***GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***), Papryka 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1994.76 kcal; Energia: 8357.24 kJ; Białko ogółem: 78.83 g; białko zwierzęce: 51.65 g; białko roślinne: 27.18 g; Tłuszcz: 78.00 g; Węglowodany ogółem: 265.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.60 g; Sód: 1458.88 mg; Potas: 2624.50 mg; Wapń: 821.07 mg; Fosfor: 1121.29 mg; Błonnik pokarmowy: 22.61 g; suma cukrów prostych: 73.23 g; Woda: 1010.50 g; Popiół: 12.14 g; | | |
| **środa 2026-11-18** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18** | |
| Chleb razowy 50g , Bułka maślana 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Mandarynka 150g , Serek wiejski 50g (***MLEKO, LAKTOZA***), Kakao 200ml (***MLEKO***), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA***), Pomidor 50g , | 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 ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel 150g , | Polędwica premium 30g , Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta z groszku zielonego 50g (***GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM***), Papryka 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2503.18 kcal; Energia: 10486.57 kJ; Białko ogółem: 100.18 g; białko zwierzęce: 67.02 g; białko roślinne: 33.16 g; Tłuszcz: 105.36 g; Węglowodany ogółem: 313.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.11 g; Sód: 1736.29 mg; Potas: 3054.42 mg; Wapń: 987.07 mg; Fosfor: 1369.32 mg; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; suma cukrów prostych: 82.05 g; Woda: 1185.52 g; Popiół: 14.43 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2026-11-18** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3** | |
| Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Mandarynka 150g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Serek wiejski 20g (***MLEKO, LAKTOZA***), Masło orzechowe 10g , Pomidor 50g , | 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 ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel 150g , | Polędwica premium 20g , 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***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1274.77 kcal; Energia: 5079.88 kJ; Białko ogółem: 50.93 g; białko zwierzęce: 36.62 g; białko roślinne: 11.71 g; Tłuszcz: 58.73 g; Węglowodany ogółem: 150.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.48 g; Sód: 659.56 mg; Potas: 2007.15 mg; Wapń: 653.23 mg; Fosfor: 774.73 mg; Błonnik pokarmowy: 16.49 g; suma cukrów prostych: 58.73 g; Woda: 827.39 g; Popiół: 8.06 g; | | |
| **środa 2026-11-18** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9** | |
| Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Bułka maślana 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Mandarynka 150g , Serek wiejski 20g (***MLEKO, LAKTOZA***), Kakao 200ml (***MLEKO***), Masło orzechowe 15g , Pomidor 50g , | 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 ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel 150g , | Polędwica premium 20g , Chleb zwykły 90g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 30g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2186.84 kcal; Energia: 8767.75 kJ; Białko ogółem: 81.86 g; białko zwierzęce: 51.72 g; białko roślinne: 26.25 g; Tłuszcz: 94.49 g; Węglowodany ogółem: 274.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.01 g; Sód: 1572.44 mg; Potas: 2636.65 mg; Wapń: 861.95 mg; Fosfor: 1196.11 mg; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; suma cukrów prostych: 73.95 g; Woda: 1006.99 g; Popiół: 12.69 g; | | |
| **środa 2026-11-18** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18** | |
| Chleb zwykły 50g (***ŻYTO, PSZENICA***), Bułka maślana 1szt (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Mandarynka 150g , Serek wiejski 30g (***MLEKO, LAKTOZA***), Kakao 200ml (***MLEKO***), Masło orzechowe 15g , Pomidor 50g , | 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 ,<br>**Podwieczorek:**<br>Kisiel 150g , | Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Chleb zwykły 90g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Polędwica premium 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2484.12 kcal; Energia: 10013.39 kJ; Białko ogółem: 100.19 g; białko zwierzęce: 68.63 g; białko roślinne: 27.66 g; Tłuszcz: 112.80 g; Węglowodany ogółem: 290.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.36 g; Sód: 1734.80 mg; Potas: 2921.26 mg; Wapń: 1013.78 mg; Fosfor: 1408.28 mg; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; suma cukrów prostych: 81.30 g; Woda: 1154.72 g; Popiół: 14.30 g; | | |
| **czwartek 2026-11-19** | **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 fasolowa z ziemniakami 200ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA*** ), Pulpet drobiowo-warzywny 50g ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA*** ), Sałatka z tartych gotowanych buraków, skropiona olejem 60g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 60g ,<br>**Podwieczorek:**<br>Budyń śmietankowy bez cukru 250g ( ***MLEKO***), | Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Ser mozzarella mini light 10g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml , Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Szynka dębowa drobiowa 20g (***., SELER, GORCZYCA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1164.78 kcal; Energia: 4880.78 kJ; Białko ogółem: 48.33 g; białko zwierzęce: 33.28 g; białko roślinne: 15.05 g; Tłuszcz: 47.01 g; Węglowodany ogółem: 149.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.21 g; Sód: 1026.09 mg; Potas: 2358.64 mg; Wapń: 677.92 mg; Fosfor: 878.18 mg; Błonnik pokarmowy: 13.13 g; suma cukrów prostych: 47.55 g; Woda: 810.56 g; Popiół: 9.31 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-11-19** | **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***), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), | Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Sałatka z tartych gotowanych buraków, skropiona olejem 150g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 100g ,<br>**Podwieczorek:**<br>Budyń śmietankowy bez cukru 250g (***MLEKO***), | Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Ser mozzarella mini light 30g , Szynka dębowa drobiowa 20g (***., SELER, GORCZYCA***), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1841.83 kcal; Energia: 7714.10 kJ; Białko ogółem: 74.08 g; białko zwierzęce: 46.67 g; białko roślinne: 27.41 g; Tłuszcz: 64.28 g; Węglowodany ogółem: 263.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.29 g; Sód: 1579.66 mg; Potas: 3500.86 mg; Wapń: 811.65 mg; Fosfor: 1223.80 mg; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; suma cukrów prostych: 64.34 g; Woda: 1209.71 g; Popiół: 13.78 g; | | |
| **czwartek 2026-11-19** | **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***), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), | Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Sałatka z tartych gotowanych buraków, skropiona olejem 120g (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 230g , Sos koperkowy 80ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Budyń śmietankowy bez cukru 250g (***MLEKO***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło 15g/szt 1Por , Ser mozzarella mini light 50g , Szynka dębowa drobiowa 30g (***., SELER, GORCZYCA***), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2098.68 kcal; Energia: 8788.81 kJ; Białko ogółem: 89.27 g; białko zwierzęce: 58.66 g; białko roślinne: 30.52 g; Tłuszcz: 75.73 g; Węglowodany ogółem: 290.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.82 g; Sód: 2179.20 mg; Potas: 4277.88 mg; Wapń: 878.30 mg; Fosfor: 1494.17 mg; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; suma cukrów prostych: 65.22 g; Woda: 1349.53 g; Popiół: 17.01 g; | | |
| **czwartek 2026-11-19** | **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 jarzynowa z ziemniakami 200ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowo-warzywny 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Dynia duszona, skropiona olejem 60g , Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 60g , Sos koperkowy 50ml (***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Budyń śmietankowy bez cukru 250g (***MLEKO***), | Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Ser mozzarella mini light 10g , Sałata 30g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka dębowa drobiowa 20g (***., SELER, GORCZYCA***), |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1077.52 kcal; Energia: 4516.08 kJ; Białko ogółem: 42.72 g; białko zwierzęce: 32.51 g; białko roślinne: 10.21 g; Tłuszcz: 46.08 g; Węglowodany ogółem: 134.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.34 g; Sód: 1082.37 mg; Potas: 2081.72 mg; Wapń: 681.28 mg; Fosfor: 837.04 mg; Błonnik pokarmowy: 11.98 g; suma cukrów prostych: 44.76 g; Woda: 753.49 g; Popiół: 8.76 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2026-11-19** | **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***), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), | Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Dynia duszona, skropiona olejem 100g , Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 100g , Sos koperkowy 50ml ( ***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Budyń śmietankowy bez cukru 250g ( ***MLEKO***), | Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Ser mozzarella mini light 30g , Szynka dębowa drobiowa 20g (***., SELER, GORCZYCA***), Sałata 30g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1644.47 kcal; Energia: 6891.06 kJ; Białko ogółem: 65.90 g; białko zwierzęce: 46.15 g; białko roślinne: 19.75 g; Tłuszcz: 59.08 g; Węglowodany ogółem: 236.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.77 g; Sód: 1776.95 mg; Potas: 3119.58 mg; Wapń: 831.87 mg; Fosfor: 1245.42 mg; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; suma cukrów prostych: 57.02 g; Woda: 1120.00 g; Popiół: 13.46 g; | | |
| **czwartek 2026-11-19** | **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***), Jabłko 150g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Pulpet drobiowo-warzywny 90g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA***), Dynia duszona, skropiona olejem 120g , Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 230g , Sos koperkowy 80ml ( ***MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM***),<br>**Podwieczorek:**<br>Budyń śmietankowy bez cukru 250g ( ***MLEKO***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło 15g/szt 1Por , Kurczak gotowany 40g ( ***SELER, GORCZYCA***), Szynka dębowa drobiowa 30g ( ***., SELER, GORCZYCA***), Sałata 30g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 2040.02 kcal; Energia: 8538.31 kJ; Białko ogółem: 83.94 g; białko zwierzęce: 57.82 g; białko roślinne: 26.02 g; Tłuszcz: 73.60 g; Węglowodany ogółem: 288.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.17 g; Sód: 2782.17 mg; Potas: 4139.16 mg; Wapń: 875.28 mg; Fosfor: 1522.68 mg; Błonnik pokarmowy: 30.26 g; suma cukrów prostych: 59.12 g; Woda: 1302.31 g; Popiół: 17.96 g; | | |
| **piątek 2026-11-20** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3** | |
| Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Parówka drobiowa min. 75% 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Sałatka jarzynowa 50g , Serek włoski 10g ( ***MLEKO***), Sałata 10g , | Zupa szpinakowa z ryżem 200ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mintaj panierowany z pieca 50g ( ***GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 60g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, z dodatkiem oleju 60g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 200ml ,<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt ( ***MLEKO, GLUTEN***), | Chleb zwykły 30g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Hummus 10g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Ogórek zielony 60g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka drobiowa gotowana 20g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1008.74 kcal; Energia: 4223.63 kJ; Białko ogółem: 48.46 g; białko zwierzęce: 36.65 g; białko roślinne: 11.06 g; Tłuszcz: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 110.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.21 g; Sód: 1042.44 mg; Potas: 1760.01 mg; Wapń: 544.86 mg; Fosfor: 817.64 mg; Błonnik pokarmowy: 9.79 g; suma cukrów prostych: 28.58 g; Woda: 701.47 g; Popiół: 8.85 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2026-11-20** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9** | |
| Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt ( ***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Parówka drobiowa min. 75% 50g , Serek włoski 20g (***MLEKO***), Kakao 200ml (***MLEKO***), Sałatka jarzynowa 50g , Sałata 10g , | Zupa szpinakowa z ryżem 250ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mintaj panierowany z pieca 90g ( ***GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 100g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, z dodatkiem oleju 100g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 200ml , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Hummus 30g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Szynka drobiowa gotowana 20g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1489.28 kcal; Energia: 6233.80 kJ; Białko ogółem: 73.04 g; białko zwierzęce: 50.38 g; białko roślinne: 20.41 g; Tłuszcz: 55.48 g; Węglowodany ogółem: 187.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.68 g; Sód: 2045.43 mg; Potas: 2518.16 mg; Wapń: 627.79 mg; Fosfor: 1233.86 mg; Błonnik pokarmowy: 15.81 g; suma cukrów prostych: 32.02 g; Woda: 878.05 g; Popiół: 13.74 g; | | |
| **piątek 2026-11-20** | **Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18** | |
| Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt ( ***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Parówka drobiowa min. 75% 50g , Serek włoski 30g (***MLEKO***), Kakao 200ml (***MLEKO***), Sałatka jarzynowa 50g , Sałata 10g , | Zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mintaj panierowany z pieca 90g ( ***GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 230g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, z dodatkiem oleju 120g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM***), Kompot owocowy 200ml , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Hummus 50g (***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA***), Szynka drobiowa gotowana 30g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1766.59 kcal; Energia: 7394.57 kJ; Białko ogółem: 83.02 g; białko zwierzęce: 54.44 g; białko roślinne: 24.84 g; Tłuszcz: 64.01 g; Węglowodany ogółem: 230.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.05 g; Sód: 2499.94 mg; Potas: 3230.99 mg; Wapń: 668.71 mg; Fosfor: 1377.96 mg; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; suma cukrów prostych: 33.84 g; Woda: 1028.41 g; Popiół: 16.74 g; | | |
| **piątek 2026-11-20** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3** | |
| Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Parówka drobiowa min. 75% 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), Sałatka jarzynowa 50g , Serek śmietankowy w plastarch naturalny 20g , | Zupa szpinakowa z ryżem 200ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mintaj parowany w piecu 50g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 60g , Cukinia duszona, skropiona olejem 45g ( ***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 kanapkowy 10g (***MLEKO, LAKTOZA***), Pomidor 60g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka drobiowa gotowana 20g , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1001.16 kcal; Energia: 4189.38 kJ; Białko ogółem: 45.61 g; białko zwierzęce: 32.60 g; białko roślinne: 10.80 g; Tłuszcz: 46.67 g; Węglowodany ogółem: 107.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.75 g; Sód: 872.87 mg; Potas: 1743.96 mg; Wapń: 524.95 mg; Fosfor: 743.82 mg; Błonnik pokarmowy: 8.99 g; suma cukrów prostych: 28.69 g; Woda: 649.20 g; Popiół: 7.65 g; | | |



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

**Jadłospisy dla oddziałów**

## Oddział: Szpital Gliwice Dzieci

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2026-11-20** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9** | |
| Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt ( ***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Parówka drobiowa min. 75% 50g , Serek śmietankowy w plastarch naturalny 20g , Sałatka jarzynowa 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), | Zupa szpinakowa z ryżem 250ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 100g , Cukinia duszona, skropiona olejem 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***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Chleb zwykły 80g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Serek kanapkowy 30g (***MLEKO, LAKTOZA***), Szynka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1417.56 kcal; Energia: 5931.83 kJ; Białko ogółem: 66.21 g; białko zwierzęce: 44.16 g; białko roślinne: 19.85 g; Tłuszcz: 54.51 g; Węglowodany ogółem: 177.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.92 g; Sód: 1738.39 mg; Potas: 2483.85 mg; Wapń: 609.66 mg; Fosfor: 1120.75 mg; Błonnik pokarmowy: 14.27 g; suma cukrów prostych: 32.29 g; Woda: 836.21 g; Popiół: 11.91 g; | | |
| **piątek 2026-11-20** | **Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18** | |
| Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt ( ***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 10g (***ŚMIETANKA***), Parówka drobiowa min. 75% 50g , Serek śmietankowy w plastarch naturalny 30g , Sałatka jarzynowa 50g , Kakao 200ml (***MLEKO***), | Zupa szpinakowa z ryżem 300ml ( ***MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Mintaj parowany w piecu 90g (***GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA***), Ziemniaki gotowane 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***),<br>**Podwieczorek:**<br>Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLEKO, GLUTEN***), | Chleb zwykły 100g (***ŻYTO, PSZENICA***), Masło extra 82% 15g (***ŚMIETANKA***), Serek kanapkowy 50g (***MLEKO, LAKTOZA***), Szynka drobiowa gotowana 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , |
| **Wartości odżywcze:** Energia: 1717.87 kcal; Energia: 7187.60 kJ; Białko ogółem: 76.86 g; białko zwierzęce: 48.96 g; białko roślinne: 24.60 g; Tłuszcz: 65.57 g; Węglowodany ogółem: 220.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; Sód: 2168.30 mg; Potas: 3222.68 mg; Wapń: 660.10 mg; Fosfor: 1276.83 mg; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; suma cukrów prostych: 34.35 g; Woda: 996.37 g; Popiół: 14.78 g; | | |

Dietetyk

.....



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