

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Nektarynka 150g , Ogórek zielony 50g ,	Zupa dyniowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 60g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 300ml , Sos pomidorowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Ogórek kiszony 50g , Herbata z cytryną 300ml , Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 10g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 1042.63 kcal; Energia: 4371.40 kJ; Białko ogółem: 47.35 g; białko zwierzęce: 32.85 g; białko roślinne: 14.50 g; Tłuszcz: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 145.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.95 g; Sód: 1254.42 mg; Potas: 2338.44 mg; Wapń: 723.39 mg; Fosfor: 882.24 mg; Błonnik pokarmowy: 13.63 g; suma cukrów prostych: 47.14 g; Woda: 940.82 g; Popiół: 10.63 g;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 30g , Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Nektarynka 150g , Ogórek zielony 50g ,	Zupa dyniowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 100g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 300ml , Sos pomidorowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Ogórek kiszony 50g , Herbata z cytryną 300ml , Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 30g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 1680.28 kcal; Energia: 7039.75 kJ; Białko ogółem: 70.23 g; białko zwierzęce: 40.81 g; białko roślinne: 29.42 g; Tłuszcz: 49.82 g; Węglowodany ogółem: 257.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.91 g; Sód: 1724.26 mg; Potas: 3096.53 mg; Wapń: 828.25 mg; Fosfor: 1219.25 mg; Błonnik pokarmowy: 22.30 g; suma cukrów prostych: 57.84 g; Woda: 1111.28 g; Popiół: 14.93 g;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Nektarynka 150g , Ogórek zielony 50g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 230g , Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 300ml , Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Ogórek kiszony 50g , Herbata z cytryną 300ml , Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 50g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2097.90 kcal; Energia: 8786.18 kJ; Białko ogółem: 84.60 g; białko zwierzęce: 46.84 g; białko roślinne: 37.77 g; Tłuszcz: 65.12 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.96 g; Sód: 2285.12 mg; Potas: 4029.82 mg; Wapń: 896.90 mg; Fosfor: 1443.20 mg; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; suma cukrów prostych: 60.65 g; Woda: 1301.64 g; Popiół: 18.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Nektarynka 150g, Pomidor 50g,	Zupa dyniowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 60g, Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 300ml, Sos pomidorowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 300ml, Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 10g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 1077.38 kcal; Energia: 4517.42 kJ; Białko ogółem: 48.71 g; białko zwierzęce: 33.40 g; białko roślinne: 15.31 g; Tłuszcz: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 155.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.13 g; Sód: 1151.06 mg; Potas: 2620.33 mg; Wapń: 743.08 mg; Fosfor: 958.91 mg; Błonnik pokarmowy: 17.19 g; suma cukrów prostych: 48.47 g; Woda: 941.27 g; Popiół: 10.85 g;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Nektarynka 150g, Pomidor 50g,	Zupa dyniowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 100g, Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 300ml, Sos pomidorowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 300ml, Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 30g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 1715.03 kcal; Energia: 7185.77 kJ; Białko ogółem: 71.59 g; białko zwierzęce: 41.36 g; białko roślinne: 30.23 g; Tłuszcz: 50.37 g; Węglowodany ogółem: 267.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.09 g; Sód: 1620.89 mg; Potas: 3378.42 mg; Wapń: 847.94 mg; Fosfor: 1295.93 mg; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; suma cukrów prostych: 59.17 g; Woda: 1111.73 g; Popiół: 15.15 g;		
czwartek 2026-10-01 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO, LAKTOZA), Dżem 25g 1szt, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Nektarynka 150g, Pomidor 50g,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Ziemniaki gotowane 230g, Fasolka szparagowa parowana, skropiona olejem 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 300ml, Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 300ml, Pasta z groszku zielonego, skropiona olejem 50g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 2072.44 kcal; Energia: 8680.57 kJ; Białko ogółem: 84.40 g; białko zwierzęce: 47.39 g; białko roślinne: 37.02 g; Tłuszcz: 65.42 g; Węglowodany ogółem: 315.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.14 g; Sód: 2181.15 mg; Potas: 4311.71 mg; Wapń: 916.59 mg; Fosfor: 1519.87 mg; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; suma cukrów prostych: 61.98 g; Woda: 1302.09 g; Popiół: 18.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 30g (MLEKO), Jogurt owocowy 100g 1szt , Pomidor 50g , Kakao 300ml (MLEKO), Sałata 10g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mintaj panierowany z pieca 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, z dodatkiem oleju 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 300ml, Ziemniaki gotowane 60g , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1166.03 kcal; Energia: 4882.01 kJ; Białko ogółem: 63.58 g; białko zwierzęce: 51.80 g; białko roślinne: 11.78 g; Tłuszcz: 53.82 g; Węglowodany ogółem: 117.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.07 g; Sód: 1139.81 mg; Potas: 2176.54 mg; Wapń: 622.67 mg; Fosfor: 1041.74 mg; Błonnik pokarmowy: 11.20 g; suma cukrów prostych: 26.67 g; Woda: 817.64 g; Popiół: 9.61 g;		
piątek 2026-10-02 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 10g (MLEKO), Jogurt owocowy 100g 1szt , Pomidor 50g , Kakao 300ml (MLEKO), Sałata 10g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mintaj panierowany z pieca 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, z dodatkiem oleju 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 300ml, Ziemniaki gotowane 100g , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1563.04 kcal; Energia: 6541.79 kJ; Białko ogółem: 78.13 g; białko zwierzęce: 57.06 g; białko roślinne: 21.07 g; Tłuszcz: 59.17 g; Węglowodany ogółem: 193.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.15 g; Sód: 1652.86 mg; Potas: 2783.56 mg; Wapń: 659.49 mg; Fosfor: 1275.52 mg; Błonnik pokarmowy: 16.48 g; suma cukrów prostych: 27.96 g; Woda: 946.85 g; Popiół: 12.68 g;		
piątek 2026-10-02 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 50g (MLEKO), Jogurt owocowy 100g 1szt , Pomidor 50g , Kakao 300ml (MLEKO), Sałata 10g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mintaj panierowany z pieca 90g (GLUTEN, JAJA, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, z dodatkiem oleju 120g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 300ml, Ziemniaki gotowane 250g , Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 2017.43 kcal; Energia: 8441.30 kJ; Białko ogółem: 101.20 g; białko zwierzęce: 73.37 g; białko roślinne: 27.83 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węglowodany ogółem: 254.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.63 g; Sód: 2385.11 mg; Potas: 3769.43 mg; Wapń: 751.19 mg; Fosfor: 1621.26 mg; Błonnik pokarmowy: 21.09 g; suma cukrów prostych: 31.03 g; Woda: 1181.12 g; Popiół: 16.89 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02 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), Serek włoski 30g (MLEKO), Jogurt owocowy 100g 1szt , Pomidor 50g , Kakao 300ml (MLEKO), Sałata 10g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mintaj parowany w piecu 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dynia duszona, skropiona olejem 60g , Kompot owocowy 300ml , Ziemniaki gotowane 60g , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1113.42 kcal; Energia: 4662.80 kJ; Białko ogółem: 62.90 g; białko zwierzęce: 52.02 g; białko roślinne: 10.87 g; Tłuszcz: 51.52 g; Węglowodany ogółem: 112.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.98 g; Sód: 1098.84 mg; Potas: 2332.47 mg; Wapń: 651.49 mg; Fosfor: 1090.81 mg; Błonnik pokarmowy: 13.19 g; suma cukrów prostych: 28.41 g; Woda: 806.67 g; Popiół: 9.46 g;		
piątek 2026-10-02 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 10g (MLEKO), Jogurt owocowy 100g 1szt , Pomidor 50g , Kakao 300ml (MLEKO), Sałata 10g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mintaj parowany w piecu 90g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dynia duszona, skropiona olejem 100g , Kompot owocowy 300ml , Ziemniaki gotowane 100g , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1453.46 kcal; Energia: 6086.33 kJ; Białko ogółem: 76.82 g; białko zwierzęce: 57.75 g; białko roślinne: 19.07 g; Tłuszcz: 54.96 g; Węglowodany ogółem: 183.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.06 g; Sód: 1732.30 mg; Potas: 3075.17 mg; Wapń: 729.36 mg; Fosfor: 1410.38 mg; Błonnik pokarmowy: 21.32 g; suma cukrów prostych: 31.65 g; Woda: 951.05 g; Popiół: 13.11 g;		
piątek 2026-10-02 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 50g (MLEKO), Jogurt owocowy 100g 1szt , Pomidor 50g , Kakao 300ml (MLEKO), Sałata 10g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mintaj parowany w piecu 90g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Dynia duszona, skropiona olejem 120g , Kompot owocowy 300ml , Ziemniaki gotowane 250g , Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1902.88 kcal; Energia: 7965.99 kJ; Białko ogółem: 99.87 g; białko zwierzęce: 74.27 g; białko roślinne: 25.60 g; Tłuszcz: 69.90 g; Węglowodany ogółem: 243.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.63 g; Sód: 2508.93 mg; Potas: 4121.26 mg; Wapń: 839.31 mg; Fosfor: 1794.52 mg; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; suma cukrów prostych: 35.57 g; Woda: 1191.74 g; Popiół: 17.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-03 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jabłko 150g , Papryka 50g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ser mozzarella light (kulka) 10g , Sałata 10g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 60g , Mizeria z jogurtem naturalnym 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 300ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 10g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 964.85 kcal; Energia: 4043.63 kJ; Białko ogółem: 44.35 g; białko zwierzęce: 30.21 g; białko roślinne: 10.64 g; Tłuszcz: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 135.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.68 g; Sód: 1000.53 mg; Potas: 2390.51 mg; Wapń: 503.79 mg; Fosfor: 719.39 mg; Błonnik pokarmowy: 15.22 g; suma cukrów prostych: 31.36 g; Woda: 931.05 g; Popiół: 9.34 g;		
sobota 2026-10-03 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), Jabłko 150g , Papryka 50g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ser mozzarella light (kulka) 30g , Sałata 10g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 100g , Mizeria z jogurtem naturalnym 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 300ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 30g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1398.13 kcal; Energia: 5858.27 kJ; Białko ogółem: 66.32 g; białko zwierzęce: 39.47 g; białko roślinne: 19.55 g; Tłuszcz: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 205.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.31 g; Sód: 2002.05 mg; Potas: 3167.33 mg; Wapń: 597.72 mg; Fosfor: 1040.15 mg; Błonnik pokarmowy: 20.45 g; suma cukrów prostych: 35.45 g; Woda: 1127.52 g; Popiół: 14.05 g;		
sobota 2026-10-03 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jabłko 150g , Papryka 50g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Ser mozzarella light (kulka) 50g , Sałata 10g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 230g , Mizeria z jogurtem naturalnym 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 300ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1761.84 kcal; Energia: 7378.84 kJ; Białko ogółem: 81.15 g; białko zwierzęce: 44.43 g; białko roślinne: 25.61 g; Tłuszcz: 53.55 g; Węglowodany ogółem: 257.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.38 g; Sód: 2653.86 mg; Potas: 4023.32 mg; Wapń: 642.56 mg; Fosfor: 1225.87 mg; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; suma cukrów prostych: 37.53 g; Woda: 1311.58 g; Popiół: 17.72 g;		
sobota 2026-10-03 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jabłko pieczone 145g , Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Pomidor 50g , Ser mozzarella light (kulka) 10g , Sałata 10g ,	Zupa minestrone z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 60g , Cukinia duszona, skropiona olejem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 300ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 10g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 300ml , Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 995.01 kcal; Energia: 4167.51 kJ; Białko ogółem: 45.62 g; białko zwierzęce: 30.91 g; białko roślinne: 11.21 g; Tłuszcz: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 138.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.89 g; Sód: 1090.21 mg; Potas: 2476.18 mg; Wapń: 487.04 mg; Fosfor: 775.56 mg; Błonnik pokarmowy: 17.31 g; suma cukrów prostych: 31.23 g; Woda: 888.68 g; Popiół: 9.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-03 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jabłko pieczone 145g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Pomidor 50g, Ser mozzarella light (kulka) 30g, Sałata 10g,	Zupa minestrone z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 100g, Cukinia duszona, skropiona olejem 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 300ml, Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 300ml, Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1398.46 kcal; Energia: 5855.77 kJ; Białko ogółem: 68.05 g; białko zwierzęce: 41.85 g; białko roślinne: 18.90 g; Tłuszcz: 45.48 g; Węglowodany ogółem: 196.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.87 g; Sód: 1912.51 mg; Potas: 3214.41 mg; Wapń: 551.71 mg; Fosfor: 1070.90 mg; Błonnik pokarmowy: 21.45 g; suma cukrów prostych: 34.58 g; Woda: 1063.21 g; Popiół: 13.32 g;		
sobota 2026-10-03 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jabłko pieczone 145g, Kawa zbożowa 300ml (MLEKO, GLUTEN, ŁUBIN), Pomidor 50g, Ser mozzarella light (kulka) 50g, Sałata 10g,	Zupa minestrone z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 230g, Cukinia duszona, skropiona olejem 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 300ml, Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 300ml, Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1769.43 kcal; Energia: 7406.71 kJ; Białko ogółem: 85.12 g; białko zwierzęce: 49.34 g; białko roślinne: 24.68 g; Tłuszcz: 58.57 g; Węglowodany ogółem: 247.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.47 g; Sód: 2643.29 mg; Potas: 4130.05 mg; Wapń: 608.15 mg; Fosfor: 1309.69 mg; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; suma cukrów prostych: 37.37 g; Woda: 1252.87 g; Popiół: 17.22 g;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Ogórek zielony 50g, Chleb razowy 30g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g, Kakao 200ml (MLEKO), Szynka drobiowa 20g, Brzoskwinia 150g, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLEKO, GLUTEN),	Rosół z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 60g, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, słonecznikiem i olejem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml, Serek włoski 10g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1293.45 kcal; Energia: 5282.24 kJ; Białko ogółem: 62.07 g; białko zwierzęce: 43.46 g; białko roślinne: 13.07 g; Tłuszcz: 64.77 g; Węglowodany ogółem: 126.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.16 g; Sód: 1253.11 mg; Potas: 2172.90 mg; Wapń: 411.48 mg; Fosfor: 801.09 mg; Błonnik pokarmowy: 16.32 g; suma cukrów prostych: 26.02 g; Woda: 822.36 g; Popiół: 9.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-04 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Ogórek zielony 50g , Chleb razowy 30g , Brzoskwinia 150g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g , Szynka drobiowa 20g , Kakao 200ml (MLEKO), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLEKO, GLUTEN),	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 100g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, słonecznikiem i olejem 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Serek włoski 30g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1653.02 kcal; Energia: 6693.85 kJ; Białko ogółem: 82.39 g; białko zwierzęce: 57.82 g; białko roślinne: 18.19 g; Tłuszcz: 78.92 g; Węglowodany ogółem: 169.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.92 g; Sód: 1691.27 mg; Potas: 2795.80 mg; Wapń: 493.35 mg; Fosfor: 1097.51 mg; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; suma cukrów prostych: 28.76 g; Woda: 990.45 g; Popiół: 13.06 g;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Ogórek zielony 50g , Chleb razowy 50g , Brzoskwinia 150g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g , Szynka drobiowa 30g , Kakao 200ml (MLEKO), Ketchup 17g 1szt , Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLEKO, GLUTEN),	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka pieczone 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 230g , Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, słonecznikiem i olejem 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Serek włoski 50g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2070.50 kcal; Energia: 8395.39 kJ; Białko ogółem: 97.44 g; białko zwierzęce: 65.59 g; białko roślinne: 24.73 g; Tłuszcz: 92.43 g; Węglowodany ogółem: 232.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.25 g; Sód: 2295.98 mg; Potas: 3568.23 mg; Wapń: 547.39 mg; Fosfor: 1293.13 mg; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; suma cukrów prostych: 31.03 g; Woda: 1163.51 g; Popiół: 16.56 g;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g , Kakao 200ml (MLEKO), Szynka drobiowa 20g , Brzoskwinia 150g , Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLEKO, GLUTEN),	Rosół z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka duszone 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 60g , Dynia duszona, skropiona olejem 60g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Serek włoski 10g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1238.13 kcal; Energia: 5191.29 kJ; Białko ogółem: 57.10 g; białko zwierzęce: 40.27 g; białko roślinne: 12.53 g; Tłuszcz: 62.35 g; Węglowodany ogółem: 124.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.28 g; Sód: 1332.90 mg; Potas: 2277.56 mg; Wapń: 429.81 mg; Fosfor: 804.36 mg; Błonnik pokarmowy: 17.81 g; suma cukrów prostych: 27.47 g; Woda: 782.31 g; Popiół: 10.05 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-04 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Brzoskwinia 150g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 20g , Parówka drobiowa min. 75% 60g , Kakao 200ml (MLEKO), Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLEKO, GLUTEN),	Udko kurczaka duszone 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 100g , Dynia duszona, skropiona olejem 100g , Kompot owocowy 200ml , Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Serek włoski 30g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1517.41 kcal; Energia: 6360.85 kJ; Białko ogółem: 74.72 g; białko zwierzęce: 52.82 g; białko roślinne: 17.59 g; Tłuszcz: 68.36 g; Węglowodany ogółem: 167.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.94 g; Sód: 1730.18 mg; Potas: 2890.45 mg; Wapń: 514.97 mg; Fosfor: 1078.75 mg; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; suma cukrów prostych: 30.61 g; Woda: 931.05 g; Popiół: 12.85 g;		
niedziela 2026-10-04 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Brzoskwinia 150g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 30g , Parówka drobiowa min. 75% 60g , Kakao 200ml (MLEKO), Ketchup 17g 1szt , Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml (MLEKO, GLUTEN),	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko kurczaka duszone 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 230g , Dynia duszona, skropiona olejem 120g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Serek włoski 50g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1911.93 kcal; Energia: 8013.91 kJ; Białko ogółem: 89.26 g; białko zwierzęce: 60.81 g; białko roślinne: 23.83 g; Tłuszcz: 80.60 g; Węglowodany ogółem: 229.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.32 g; Sód: 2417.98 mg; Potas: 3722.96 mg; Wapń: 583.52 mg; Fosfor: 1307.82 mg; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; suma cukrów prostych: 33.62 g; Woda: 1105.24 g; Popiół: 16.68 g;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Nektarynka 150g , Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 10g , Papryka 60g , Kakao 200ml (MLEKO), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA),	Zupa brokułowa 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), Kompot owocowy 200ml , Kasza gryczana gotowana 60g , Surówka z kapusty białej z zieleniną, skropiona olejem 60g (MLEKO), Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Polędwica sopocka 20g , Ogórek zielony 60g , Herbata z cytryną 200ml , Pasta z tuńczyka koperkiem 10g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 1047.72 kcal; Energia: 4392.12 kJ; Białko ogółem: 45.26 g; białko zwierzęce: 23.86 g; białko roślinne: 20.30 g; Tłuszcz: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 148.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.93 g; Sód: 845.73 mg; Potas: 2394.39 mg; Wapń: 434.40 mg; Fosfor: 883.31 mg; Błonnik pokarmowy: 16.79 g; suma cukrów prostych: 27.35 g; Woda: 832.73 g; Popiół: 9.44 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Nektarynka 150g , Chleb razowy 30g , Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 30g , Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa brokułowa 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), Kompot owocowy 200ml , Kasza gryczana gotowana 90g , Surówka z kapusty białej z zieleniną, skropiona olejem 100g (MLEKO), Podwieczerek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka koperkiem 30g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica sopocka 20g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1787.05 kcal; Energia: 7484.26 kJ; Białko ogółem: 73.84 g; białko zwierzęce: 34.05 g; białko roślinne: 36.49 g; Tłuszcz: 56.03 g; Węglowodany ogółem: 269.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.99 g; Sód: 1307.22 mg; Potas: 3094.66 mg; Wapń: 561.18 mg; Fosfor: 1331.73 mg; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; suma cukrów prostych: 38.43 g; Woda: 969.71 g; Popiół: 14.01 g;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Nektarynka 150g , Chleb razowy 50g , Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 50g , Pierś delikatna z kurnej półki 25g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Salata 10g ,	Zupa brokułowa 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), Kompot owocowy 200ml , Kasza gryczana gotowana 130g , Podwieczerek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka koperkiem 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica sopocka 25g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1720.66 kcal; Energia: 7203.77 kJ; Białko ogółem: 71.16 g; białko zwierzęce: 38.94 g; białko roślinne: 26.72 g; Tłuszcz: 66.99 g; Węglowodany ogółem: 225.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.89 g; Sód: 1539.78 mg; Potas: 2598.72 mg; Wapń: 459.79 mg; Fosfor: 947.59 mg; Błonnik pokarmowy: 19.13 g; suma cukrów prostych: 37.15 g; Woda: 899.42 g; Popiół: 12.39 g;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Nektarynka 150g , 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), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 10g ,	Zupa brokułowa 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), Kompot owocowy 200ml , Kasza jęczmienna gotowana 60g (GLUTEN), Podwieczerek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pomidor 60g , Herbata z cytryną 200ml , Pasta z tuńczyka koperkiem 10g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica sopocka 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 791.27 kcal; Energia: 3317.22 kJ; Białko ogółem: 35.58 g; białko zwierzęce: 23.71 g; białko roślinne: 10.77 g; Tłuszcz: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 96.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.49 g; Sód: 970.51 mg; Potas: 2085.97 mg; Wapń: 365.15 mg; Fosfor: 606.58 mg; Błonnik pokarmowy: 12.96 g; suma cukrów prostych: 26.80 g; Woda: 735.50 g; Popiół: 7.93 g;		
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Nektarynka 150g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 30g , Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa brokułowa 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), Kompot owocowy 200ml , Kasza jęczmienna gotowana 90g (GLUTEN), Podwieczerek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka koperkiem 30g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica sopocka 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1710.26 kcal; Energia: 7161.36 kJ; Białko ogółem: 65.65 g; białko zwierzęce: 33.57 g; białko roślinne: 28.78 g; Tłuszcz: 54.57 g; Węglowodany ogółem: 261.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.62 g; Sód: 1421.95 mg; Potas: 2774.04 mg; Wapń: 464.22 mg; Fosfor: 1083.01 mg; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; suma cukrów prostych: 37.55 g; Woda: 845.09 g; Popiół: 12.31 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Nektarynka 150g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 50g , Pierś delikatna z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa brokułowa 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), Kompot owocowy 200ml , Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Podwieczorek: Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka koperkiem 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica sopocka 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2117.88 kcal; Energia: 8864.71 kJ; Białko ogółem: 81.53 g; białko zwierzęce: 41.47 g; białko roślinne: 34.56 g; Tłuszcz: 70.18 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.52 g; Sód: 1838.83 mg; Potas: 3116.37 mg; Wapń: 505.03 mg; Fosfor: 1296.01 mg; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; suma cukrów prostych: 39.07 g; Woda: 905.34 g; Popiół: 14.49 g;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g ,	Zupa kalarepowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 180g , Kapusta czerwona gotowana, skropiona olejem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Bitka wieprzowa ze schabu 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 20g , Hummus z dodatkiem oleju 10g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1252.80 kcal; Energia: 5167.74 kJ; Białko ogółem: 56.96 g; białko zwierzęce: 36.65 g; białko roślinne: 15.55 g; Tłuszcz: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 172.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.15 g; Sód: 1701.41 mg; Potas: 3256.57 mg; Wapń: 770.09 mg; Fosfor: 1082.06 mg; Błonnik pokarmowy: 17.00 g; suma cukrów prostych: 51.83 g; Woda: 1071.58 g; Popiół: 13.60 g;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g ,	Zupa kalarepowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 90g , Kapusta czerwona gotowana, skropiona olejem 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Bitka wieprzowa ze schabu 90g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 20g , Hummus z dodatkiem oleju 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1623.69 kcal; Energia: 6720.29 kJ; Białko ogółem: 74.96 g; białko zwierzęce: 46.23 g; białko roślinne: 22.48 g; Tłuszcz: 55.32 g; Węglowodany ogółem: 227.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.03 g; Sód: 2141.86 mg; Potas: 3442.66 mg; Wapń: 860.08 mg; Fosfor: 1315.32 mg; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; suma cukrów prostych: 54.59 g; Woda: 1127.53 g; Popiół: 15.79 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g ,	Zupa kalarepowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g , Kapusta czerwona gotowana, skropiona olejem 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Bitka wieprzowa ze schabu 90g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 30g , Hummus z dodatkiem oleju 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1967.08 kcal; Energia: 8115.79 kJ; Białko ogółem: 89.90 g; białko zwierzęce: 53.49 g; białko roślinne: 26.66 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodany ogółem: 264.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.48 g; Sód: 2558.56 mg; Potas: 3942.12 mg; Wapń: 921.31 mg; Fosfor: 1527.18 mg; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; suma cukrów prostych: 56.30 g; Woda: 1263.89 g; Popiół: 18.35 g;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g ,	Bitka wieprzowa ze schabu 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Zupa kalarepowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 180g , Dynia duszona, skropiona olejem 60g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 20g , Pasta twarogowa z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1247.24 kcal; Energia: 5145.53 kJ; Białko ogółem: 56.50 g; białko zwierzęce: 37.76 g; białko roślinne: 14.74 g; Tłuszcz: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 169.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.69 g; Sód: 1713.85 mg; Potas: 3248.20 mg; Wapń: 788.52 mg; Fosfor: 1098.09 mg; Błonnik pokarmowy: 16.87 g; suma cukrów prostych: 52.88 g; Woda: 1067.22 g; Popiół: 13.55 g;		
wtorek 2026-10-06 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g ,	Bitka wieprzowa ze schabu 90g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Zupa kalarepowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 90g , Dynia duszona, skropiona olejem 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 20g , Pasta twarogowa z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1605.73 kcal; Energia: 6646.66 kJ; Białko ogółem: 74.67 g; białko zwierzęce: 49.58 g; białko roślinne: 21.09 g; Tłuszcz: 56.77 g; Węglowodany ogółem: 220.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.92 g; Sód: 2186.34 mg; Potas: 3442.91 mg; Wapń: 905.01 mg; Fosfor: 1359.56 mg; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; suma cukrów prostych: 56.67 g; Woda: 1128.71 g; Popiół: 15.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g,	Bitka wieprzowa ze schabu 90g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Zupa kalarepowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g, Dynia duszona, skropiona olejem 120g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 90g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 30g, Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1911.59 kcal; Energia: 7885.09 kJ; Białko ogółem: 89.29 g; białko zwierzęce: 58.98 g; białko roślinne: 24.31 g; Tłuszcz: 72.83 g; Węglowodany ogółem: 249.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.01 g; Sód: 2587.19 mg; Potas: 3933.03 mg; Wapń: 984.14 mg; Fosfor: 1581.78 mg; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; suma cukrów prostych: 58.86 g; Woda: 1270.87 g; Popiół: 18.34 g;		
środa 2026-10-07 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 ogórkowa z ryżem 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, Podwieczorek: 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: 1107.09 kcal; Energia: 3494.47 kJ; Białko ogółem: 46.69 g; białko zwierzęce: 28.02 g; białko roślinne: 12.67 g; Tłuszcz: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 129.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.94 g; Sód: 1095.15 mg; Potas: 2167.32 mg; Wapń: 480.35 mg; Fosfor: 719.65 mg; Błonnik pokarmowy: 14.41 g; suma cukrów prostych: 21.67 g; Woda: 729.08 g; Popiół: 8.55 g;		
środa 2026-10-07 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 ogórkowa z ryżem 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, Podwieczorek: 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: 1729.46 kcal; Energia: 6099.84 kJ; Białko ogółem: 75.07 g; białko zwierzęce: 43.36 g; białko roślinne: 25.72 g; Tłuszcz: 45.32 g; Węglowodany ogółem: 232.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.20 g; Sód: 1546.62 mg; Potas: 2960.87 mg; Wapń: 572.41 mg; Fosfor: 1102.10 mg; Błonnik pokarmowy: 21.47 g; suma cukrów prostych: 32.06 g; Woda: 898.28 g; Popiół: 12.86 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-07 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 ogórkowa z ryżem 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 , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka dębową drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 50g , Salata 10g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2111.32 kcal; Energia: 7566.89 kJ; Białko ogółem: 90.30 g; białko zwierzęce: 50.68 g; białko roślinne: 32.32 g; Tłuszcz: 57.53 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.09 g; Sód: 2262.83 mg; Potas: 3798.74 mg; Wapń: 611.31 mg; Fosfor: 1324.67 mg; Błonnik pokarmowy: 26.16 g; suma cukrów prostych: 33.69 g; Woda: 1058.24 g; Popiół: 16.36 g;		
środa 2026-10-07 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 koperkowa z ryżem 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 , Podwieczorek: 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 dębową drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1261.95 kcal; Energia: 4145.05 kJ; Białko ogółem: 47.93 g; białko zwierzęce: 28.38 g; białko roślinne: 12.44 g; Tłuszcz: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 154.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.80 g; Sód: 1135.83 mg; Potas: 2602.50 mg; Wapń: 462.39 mg; Fosfor: 746.75 mg; Błonnik pokarmowy: 15.58 g; suma cukrów prostych: 46.82 g; Woda: 737.25 g; Popiół: 9.36 g;		
środa 2026-10-07 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 koperkowa z ryżem 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 , Podwieczorek: 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 dębową drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Salata 10g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1902.25 kcal; Energia: 6822.95 kJ; Białko ogółem: 78.45 g; białko zwierzęce: 43.69 g; białko roślinne: 25.46 g; Tłuszcz: 52.19 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.32 g; Sód: 1560.51 mg; Potas: 3392.57 mg; Wapń: 553.21 mg; Fosfor: 1127.79 mg; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; suma cukrów prostych: 57.18 g; Woda: 902.42 g; Popiół: 13.60 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-07		
Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło orzechowe 15g, Serek śmietankowy w plastarach naturalny 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt pitny naturalny 1szt (MLEKO), Pomidor 50g,	Zupa koperkowa z ryżem 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, Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 90g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2303.40 kcal; Energia: 8368.58 kJ; Białko ogółem: 95.04 g; białko zwierzęce: 51.12 g; białko roślinne: 31.12 g; Tłuszcz: 69.11 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.24 g; Sód: 2299.49 mg; Potas: 4252.52 mg; Wapń: 597.68 mg; Fosfor: 1366.43 mg; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; suma cukrów prostych: 59.08 g; Woda: 1062.45 g; Popiół: 17.24 g;		
czwartek 2026-10-08		
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 grochowa 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), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki gotowane 60g, Sos koperkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g,	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, 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: 1059.81 kcal; Energia: 4441.07 kJ; Białko ogółem: 40.32 g; białko zwierzęce: 22.50 g; białko roślinne: 13.40 g; Tłuszcz: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 132.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.61 g; Sód: 1061.56 mg; Potas: 1682.46 mg; Wapń: 380.72 mg; Fosfor: 613.08 mg; Błonnik pokarmowy: 14.76 g; suma cukrów prostych: 41.94 g; Woda: 636.17 g; Popiół: 7.47 g;		
czwartek 2026-10-08		
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 grochowa z ziemniakami 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 i olejem 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki gotowane 100g, Sos koperkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 20g (MLEKO, GLUTEN, ., SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1592.88 kcal; Energia: 6673.11 kJ; Białko ogółem: 63.31 g; białko zwierzęce: 35.12 g; białko roślinne: 23.54 g; Tłuszcz: 62.52 g; Węglowodany ogółem: 208.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.38 g; Sód: 2063.46 mg; Potas: 2456.91 mg; Wapń: 498.83 mg; Fosfor: 1011.72 mg; Błonnik pokarmowy: 21.42 g; suma cukrów prostych: 45.91 g; Woda: 851.47 g; Popiół: 12.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-08 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 grochowa 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), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 230g , Sos koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 30g (MLEKO, GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2030.23 kcal; Energia: 8502.97 kJ; Białko ogółem: 77.98 g; białko zwierzęce: 42.57 g; białko roślinne: 30.53 g; Tłuszcz: 81.26 g; Węglowodany ogółem: 264.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.72 g; Sód: 2791.80 mg; Potas: 3292.74 mg; Wapń: 569.74 mg; Fosfor: 1252.84 mg; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; suma cukrów prostych: 48.17 g; Woda: 1049.99 g; Popiół: 16.13 g;		
czwartek 2026-10-08 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 ziemniaczana 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 koperkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	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 , Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 1070.75 kcal; Energia: 4487.60 kJ; Białko ogółem: 38.10 g; białko zwierzęce: 22.75 g; białko roślinne: 10.93 g; Tłuszcz: 47.86 g; Węglowodany ogółem: 131.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.33 g; Sód: 1160.33 mg; Potas: 1985.38 mg; Wapń: 392.74 mg; Fosfor: 636.22 mg; Błonnik pokarmowy: 15.57 g; suma cukrów prostych: 43.59 g; Woda: 665.88 g; Popiół: 7.90 g;		
czwartek 2026-10-08 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 ziemniaczana 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 koperkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 20g (MLEKO, GLUTEN, „ SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1558.96 kcal; Energia: 6532.14 kJ; Białko ogółem: 60.20 g; białko zwierzęce: 35.05 g; białko roślinne: 20.50 g; Tłuszcz: 60.44 g; Węglowodany ogółem: 208.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.23 g; Sód: 2126.89 mg; Potas: 2795.79 mg; Wapń: 513.48 mg; Fosfor: 1022.81 mg; Błonnik pokarmowy: 21.97 g; suma cukrów prostych: 48.00 g; Woda: 876.01 g; Popiół: 12.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-08		
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 ziemniaczana 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kottlet 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 koperkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 30g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1978.73 kcal; Energia: 8289.11 kJ; Białko ogółem: 73.98 g; białko zwierzęce: 42.42 g; białko roślinne: 26.67 g; Tłuszcz: 78.55 g; Węglowodany ogółem: 264.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.53 g; Sód: 2934.87 mg; Potas: 3705.95 mg; Wapń: 597.30 mg; Fosfor: 1286.64 mg; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; suma cukrów prostych: 51.04 g; Woda: 1082.23 g; Popiół: 16.72 g;		
piątek 2026-10-09		
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), Brzoskwinia 150g, Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g, Polędwica premium 20g,	Zupa szpinakowa z zacierką 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 50g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g, Surówka colesław, skropiona olejem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: 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, Hummus 10g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1204.60 kcal; Energia: 4764.43 kJ; Białko ogółem: 49.62 g; białko zwierzęce: 18.69 g; białko roślinne: 15.37 g; Tłuszcz: 44.12 g; Węglowodany ogółem: 167.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.96 g; Sód: 1034.46 mg; Potas: 2153.86 mg; Wapń: 640.40 mg; Fosfor: 691.54 mg; Błonnik pokarmowy: 18.06 g; suma cukrów prostych: 41.86 g; Woda: 844.74 g; Popiół: 9.40 g;		
piątek 2026-10-09		
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), Brzoskwinia 150g, Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g,	Zupa szpinakowa z zacierką 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 90g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g, Surówka colesław, skropiona olejem 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Hummus 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Szynka z piersi kurczaka 20g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1741.83 kcal; Energia: 6850.40 kJ; Białko ogółem: 70.45 g; białko zwierzęce: 19.52 g; białko roślinne: 26.51 g; Tłuszcz: 60.91 g; Węglowodany ogółem: 248.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.56 g; Sód: 1937.56 mg; Potas: 2781.18 mg; Wapń: 726.86 mg; Fosfor: 929.62 mg; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; suma cukrów prostych: 45.60 g; Woda: 992.54 g; Popiół: 13.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-09		
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), Brzoskwinia 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g ,	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk panierowany z pieca 90g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SEZAM, ŻYTO, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g , Surówka colesław, skropiona olejem 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Szynka z piersi kurczaka 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2177.14 kcal; Energia: 8630.28 kJ; Białko ogółem: 83.74 g; białko zwierzęce: 21.75 g; białko roślinne: 34.07 g; Tłuszcz: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.78 g; Sód: 2388.86 mg; Potas: 3557.27 mg; Wapń: 769.76 mg; Fosfor: 1075.74 mg; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; suma cukrów prostych: 47.64 g; Woda: 1153.66 g; Popiół: 16.50 g;		
piątek 2026-10-09		
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 , Brzoskwinia 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g , Twarożek z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA),	Zupa szpinakowa z zacierką 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 50g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g , Buraki gotowane, skropione olejem 60g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka z piersi kurczaka 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1401.37 kcal; Energia: 5601.37 kJ; Białko ogółem: 66.35 g; białko zwierzęce: 35.46 g; białko roślinne: 15.48 g; Tłuszcz: 56.47 g; Węglowodany ogółem: 172.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.31 g; Sód: 1498.20 mg; Potas: 2435.51 mg; Wapń: 703.87 mg; Fosfor: 1055.52 mg; Błonnik pokarmowy: 18.39 g; suma cukrów prostych: 44.71 g; Woda: 929.37 g; Popiół: 11.68 g;		
piątek 2026-10-09		
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 , Twarożek z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Brzoskwinia 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g ,	Zupa szpinakowa z zacierką 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 90g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g , Buraki gotowane, skropione olejem 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Szynka z piersi kurczaka 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1660.40 kcal; Energia: 6530.43 kJ; Białko ogółem: 79.20 g; białko zwierzęce: 34.76 g; białko roślinne: 23.26 g; Tłuszcz: 53.49 g; Węglowodany ogółem: 235.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.84 g; Sód: 2400.50 mg; Potas: 2922.14 mg; Wapń: 774.95 mg; Fosfor: 1130.89 mg; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; suma cukrów prostych: 54.28 g; Woda: 1067.07 g; Popiół: 15.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-09 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 , Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Brzoskwinia 150g, Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g ,	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 90g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g, Buraki gotowane, skropione olejem 120g, Kompot owocowy 200ml, Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z piersi kurczaka 30g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2001.49 kcal; Energia: 7916.20 kJ; Białko ogółem: 89.37 g; białko zwierzęce: 36.63 g; białko roślinne: 29.56 g; Tłuszcz: 63.67 g; Węglowodany ogółem: 292.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.28 g; Sód: 2981.37 mg; Potas: 3684.27 mg; Wapń: 859.70 mg; Fosfor: 1236.76 mg; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; suma cukrów prostych: 59.95 g; Woda: 1190.71 g; Popiół: 18.57 g;		
sobota 2026-10-10 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), Gulasz drobiowy 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza pęczak 60g, Surówka z selera z rodzynkami i słonecznikiem, skropiona olejem 60g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: 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 60g, Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1118.79 kcal; Energia: 4591.26 kJ; Białko ogółem: 44.98 g; białko zwierzęce: 31.43 g; białko roślinne: 12.00 g; Tłuszcz: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 150.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.29 g; Sód: 690.86 mg; Potas: 2025.29 mg; Wapń: 665.28 mg; Fosfor: 810.03 mg; Błonnik pokarmowy: 12.51 g; suma cukrów prostych: 45.18 g; Woda: 794.50 g; Popiół: 8.30 g;		
sobota 2026-10-10 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), Gulasz drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza pęczak 90g, Surówka z selera z rodzynkami i słonecznikiem, skropiona olejem 100g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: 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: 1635.57 kcal; Energia: 6688.70 kJ; Białko ogółem: 66.45 g; białko zwierzęce: 42.28 g; białko roślinne: 21.86 g; Tłuszcz: 58.14 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.27 g; Sód: 1621.03 mg; Potas: 2713.43 mg; Wapń: 774.10 mg; Fosfor: 1173.04 mg; Błonnik pokarmowy: 20.13 g; suma cukrów prostych: 50.43 g; Woda: 943.13 g; Popiół: 12.59 g;		
sobota 2026-10-10 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), Gulasz drobiowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza pęczak 130g, Surówka z selera z rodzynkami i słonecznikiem, skropiona olejem 120g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: 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: 2087.34 kcal; Energia: 8547.19 kJ; Białko ogółem: 86.55 g; białko zwierzęce: 56.24 g; białko roślinne: 27.54 g; Tłuszcz: 79.71 g; Węglowodany ogółem: 278.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.24 g; Sód: 1985.70 mg; Potas: 3232.75 mg; Wapń: 838.63 mg; Fosfor: 1422.91 mg; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; suma cukrów prostych: 53.22 g; Woda: 1065.46 g; Popiół: 14.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-10 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Pomidor 60g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Połędwica premium 20g , Kakao 200ml (MLEKO), Twarożek 10g (MLEKO, LAKTOZA), Serek wiejski 10g (MLEKO, LAKTOZA),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz drobiowy 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 60g (GLUTEN), Marchew duszona, skropiona olejem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Budyn waniliowy bez cukru 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 60g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1228.18 kcal; Energia: 5150.06 kJ; Białko ogółem: 46.10 g; białko zwierzęce: 33.00 g; białko roślinne: 12.45 g; Tłuszcz: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 166.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.64 g; Sód: 795.16 mg; Potas: 2156.83 mg; Wapń: 659.87 mg; Fosfor: 887.43 mg; Błonnik pokarmowy: 14.85 g; suma cukrów prostych: 45.62 g; Woda: 778.96 g; Popiół: 8.52 g;		
sobota 2026-10-10 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Połędwica premium 20g , Kakao 200ml (MLEKO), Serek wiejski 30g (MLEKO, LAKTOZA),	Gulasz drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLUTEN), Marchew 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), Podwieczorek: Budyn waniliowy bez cukru 250g (MLEKO),	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: 1800.81 kcal; Energia: 7548.85 kJ; Białko ogółem: 71.09 g; białko zwierzęce: 46.94 g; białko roślinne: 23.32 g; Tłuszcz: 61.23 g; Węglowodany ogółem: 262.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.67 g; Sód: 1676.31 mg; Potas: 2846.16 mg; Wapń: 770.80 mg; Fosfor: 1309.93 mg; Błonnik pokarmowy: 22.82 g; suma cukrów prostych: 50.98 g; Woda: 936.03 g; Popiół: 12.69 g;		
sobota 2026-10-10 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), Połędwica 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), Gulasz drobiowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Marchew duszona, skropiona olejem 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: 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: 2287.03 kcal; Energia: 9585.51 kJ; Białko ogółem: 94.19 g; białko zwierzęce: 64.43 g; białko roślinne: 28.77 g; Tłuszcz: 83.88 g; Węglowodany ogółem: 315.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.43 g; Sód: 2097.59 mg; Potas: 3425.88 mg; Wapń: 856.41 mg; Fosfor: 1640.20 mg; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; suma cukrów prostych: 54.58 g; Woda: 1072.54 g; Popiół: 15.36 g;		

Dietetyk