

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-01 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Salatka jarzynowa 50g , Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 30g , Kakao 200ml (MLEKO), Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA),	Zupa z fasolką szparagową i 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), Sos szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 60g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Hummus 10g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Polędwica premium 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1118.63 kcal; Energia: 4685.99 kJ; Białko ogółem: 44.69 g; białko zwierzęce: 29.01 g; białko roślinne: 14.92 g; Tłuszcz: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 140.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.78 g; Sód: 989.59 mg; Potas: 1854.81 mg; Wapń: 570.04 mg; Fosfor: 809.56 mg; Błonnik pokarmowy: 14.65 g; suma cukrów prostych: 23.66 g; Woda: 655.38 g; Popiół: 8.01 g;		
sobota 2026-08-01 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Salatka jarzynowa 50g , Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g , Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa z fasolką szparagową i 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), Sos szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 90g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 20g , Hummus 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1751.11 kcal; Energia: 7333.54 kJ; Białko ogółem: 66.52 g; białko zwierzęce: 38.06 g; białko roślinne: 26.21 g; Tłuszcz: 69.83 g; Węglowodany ogółem: 234.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.09 g; Sód: 1997.77 mg; Potas: 2535.05 mg; Wapń: 677.40 mg; Fosfor: 1183.72 mg; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; suma cukrów prostych: 27.54 g; Woda: 838.02 g; Popiół: 12.74 g;		
sobota 2026-08-01 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Salatka jarzynowa 50g , Chleb razowy 50g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g , Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa z fasolką szparagową i 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), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 30g , Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2171.32 kcal; Energia: 9092.52 kJ; Białko ogółem: 78.92 g; białko zwierzęce: 42.23 g; białko roślinne: 32.94 g; Tłuszcz: 84.61 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.34 g; Sód: 2285.78 mg; Potas: 2873.39 mg; Wapń: 724.63 mg; Fosfor: 1356.04 mg; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; suma cukrów prostych: 28.91 g; Woda: 906.22 g; Popiół: 14.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-01 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło śmietankowe 60% 10g , Parówka drobiowa min. 75% 30g , Kakao 200ml (MLEKO), Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA),	Rosół z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pulpet drobiowo-warzywny 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Sos szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jaglana gotowana 60g , Marchew duszona 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Ser mozzarella light (kulka) 10g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1043.18 kcal; Energia: 4374.62 kJ; Białko ogółem: 44.56 g; białko zwierzęce: 26.88 g; białko roślinne: 15.64 g; Tłuszcz: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 135.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.33 g; Sód: 1097.39 mg; Potas: 1996.07 mg; Wapń: 553.24 mg; Fosfor: 830.24 mg; Błonnik pokarmowy: 14.06 g; suma cukrów prostych: 24.03 g; Woda: 655.72 g; Popiół: 8.29 g;		
sobota 2026-08-01 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g , Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół 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), Sos szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jaglana gotowana 90g , Marchew duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 20g , Ser mozzarella light (kulka) 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1738.89 kcal; Energia: 7285.30 kJ; Białko ogółem: 72.41 g; białko zwierzęce: 38.52 g; białko roślinne: 28.20 g; Tłuszcz: 67.46 g; Węglowodany ogółem: 230.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.60 g; Sód: 2145.74 mg; Potas: 2767.39 mg; Wapń: 654.44 mg; Fosfor: 1252.79 mg; Błonnik pokarmowy: 22.22 g; suma cukrów prostych: 28.41 g; Woda: 856.11 g; Popiół: 13.06 g;		
sobota 2026-08-01 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g , Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół 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), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jaglana gotowana 130g , Marchew duszona 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 30g , Ser mozzarella light (kulka) 50g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2148.17 kcal; Energia: 8999.36 kJ; Białko ogółem: 88.40 g; białko zwierzęce: 42.93 g; białko roślinne: 35.97 g; Tłuszcz: 81.54 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.01 g; Sód: 2533.73 mg; Potas: 3157.36 mg; Wapń: 703.10 mg; Fosfor: 1470.43 mg; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; suma cukrów prostych: 30.29 g; Woda: 929.66 g; Popiół: 15.02 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-02 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Pomidor 50g , Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kakao 200ml (MLEKO), Schab ze spiżarni 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 60g , Kapusta czerwona gotowana 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 330ml 1szt , Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml , Serek włoski 10g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1015.81 kcal; Energia: 4252.72 kJ; Białko ogółem: 43.73 g; białko zwierzęce: 28.75 g; białko roślinne: 14.98 g; Tłuszcz: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 129.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.52 g; Sód: 594.75 mg; Potas: 1991.38 mg; Wapń: 484.60 mg; Fosfor: 680.48 mg; Błonnik pokarmowy: 10.46 g; suma cukrów prostych: 23.40 g; Woda: 705.31 g; Popiół: 7.61 g;		
niedziela 2026-08-02 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 100g , Kapusta czerwona gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 330ml 1szt , Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 30g (MLEKO), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1497.97 kcal; Energia: 6270.45 kJ; Białko ogółem: 66.65 g; białko zwierzęce: 42.15 g; białko roślinne: 24.49 g; Tłuszcz: 51.19 g; Węglowodany ogółem: 207.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.46 g; Sód: 1170.62 mg; Potas: 2801.69 mg; Wapń: 606.54 mg; Fosfor: 1027.76 mg; Błonnik pokarmowy: 17.74 g; suma cukrów prostych: 27.43 g; Woda: 900.35 g; Popiół: 11.48 g;		
niedziela 2026-08-02 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 230g , Kapusta czerwona gotowana 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 330ml 1szt , Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g (MLEKO), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1954.88 kcal; Energia: 8180.61 kJ; Białko ogółem: 84.06 g; białko zwierzęce: 51.97 g; białko roślinne: 32.09 g; Tłuszcz: 66.66 g; Węglowodany ogółem: 273.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.49 g; Sód: 1674.25 mg; Potas: 3907.57 mg; Wapń: 688.53 mg; Fosfor: 1282.72 mg; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; suma cukrów prostych: 30.51 g; Woda: 1131.61 g; Popiół: 15.37 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-02 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kakao 200ml (MLEKO), Schab ze spiżarni 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA),	Udko z kurczaka b/k pieczone 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Rosół z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 60g , Sałatka z pomidora 60g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 330ml 1szt , Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	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: 975.51 kcal; Energia: 4086.06 kJ; Białko ogółem: 42.47 g; białko zwierzęce: 29.38 g; białko roślinne: 13.09 g; Tłuszcz: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 121.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.77 g; Sód: 931.04 mg; Potas: 2178.18 mg; Wapń: 487.52 mg; Fosfor: 765.71 mg; Błonnik pokarmowy: 13.14 g; suma cukrów prostych: 24.54 g; Woda: 697.53 g; Popiół: 8.56 g;		
niedziela 2026-08-02 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pasta twarogowa z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 100g , Sałatka z pomidora 100g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Udko z kurczaka b/k duszone 90g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Podwieczorek: Maślanka naturalna 330ml 1szt , Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 30g (MLEKO), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1587.53 kcal; Energia: 6650.32 kJ; Białko ogółem: 78.42 g; białko zwierzęce: 56.80 g; białko roślinne: 21.62 g; Tłuszcz: 63.78 g; Węglowodany ogółem: 194.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.53 g; Sód: 1715.68 mg; Potas: 3306.52 mg; Wapń: 610.24 mg; Fosfor: 1309.83 mg; Błonnik pokarmowy: 20.83 g; suma cukrów prostych: 28.81 g; Woda: 957.74 g; Popiół: 13.58 g;		
niedziela 2026-08-02 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udka z kurczaka b/k duszone 90g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 230g , Sałatka z pomidora 120g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 330ml 1szt , Ciasteczka zbożowe 25g 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g (MLEKO), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2031.50 kcal; Energia: 8507.29 kJ; Białko ogółem: 95.42 g; białko zwierzęce: 66.83 g; białko roślinne: 28.60 g; Tłuszcz: 79.74 g; Węglowodany ogółem: 258.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.32 g; Sód: 2332.65 mg; Potas: 4454.88 mg; Wapń: 695.23 mg; Fosfor: 1595.05 mg; Błonnik pokarmowy: 26.69 g; suma cukrów prostych: 32.27 g; Woda: 1192.77 g; Popiół: 17.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 20g , Serek śmietankowy w plastarch naturalny 10g , Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa kalafiorowa 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 oprószana 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Banan 150g ,	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1345.99 kcal; Energia: 5645.49 kJ; Białko ogółem: 47.01 g; białko zwierzęce: 28.54 g; białko roślinne: 18.47 g; Tłuszcz: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 207.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.63 g; Sód: 661.96 mg; Potas: 2783.39 mg; Wapń: 570.49 mg; Fosfor: 843.17 mg; Błonnik pokarmowy: 16.72 g; suma cukrów prostych: 53.78 g; Woda: 882.77 g; Popiół: 9.57 g;		
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 30g , Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Szynka drobiowa gotowana 20g , Chleb razowy 80g ,	Zupa kalafiorowa 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 jęczmienna gotowana 90g (GLUTEN), Marchew oprószana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Banan 150g ,	Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1934.78 kcal; Energia: 8109.05 kJ; Białko ogółem: 67.72 g; białko zwierzęce: 37.95 g; białko roślinne: 29.77 g; Tłuszcz: 57.62 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.50 g; Sód: 777.51 mg; Potas: 3253.64 mg; Wapń: 620.89 mg; Fosfor: 1046.76 mg; Błonnik pokarmowy: 20.57 g; suma cukrów prostych: 55.44 g; Woda: 998.62 g; Popiół: 11.08 g;		
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 50g , Szynka drobiowa gotowana 30g , Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz drobiowy 150g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLUTEN), Bukiet jarzyn 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Banan 150g ,	Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2266.88 kcal; Energia: 9498.71 kJ; Białko ogółem: 86.24 g; białko zwierzęce: 50.94 g; białko roślinne: 35.30 g; Tłuszcz: 74.32 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.19 g; Sód: 878.67 mg; Potas: 3589.63 mg; Wapń: 661.31 mg; Fosfor: 1218.06 mg; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; suma cukrów prostych: 55.21 g; Woda: 1074.72 g; Popiół: 12.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 10g , Szynka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa kalafiorowa 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 oprószana 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Banan 150g ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pasta twarogowa 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1302.07 kcal; Energia: 5461.12 kJ; Białko ogółem: 46.41 g; białko zwierzęce: 29.20 g; białko roślinne: 17.21 g; Tłuszcz: 42.98 g; Węglowodany ogółem: 200.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.80 g; Sód: 956.89 mg; Potas: 2969.08 mg; Wapń: 596.52 mg; Fosfor: 929.58 mg; Błonnik pokarmowy: 19.79 g; suma cukrów prostych: 55.31 g; Woda: 873.35 g; Popiół: 10.60 g;		
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 30g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Szynka drobiowa gotowana 20g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Gulasz drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 90g (GLUTEN), Marchew oprószana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Banan 150g ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1616.92 kcal; Energia: 6779.79 kJ; Białko ogółem: 59.35 g; białko zwierzęce: 37.41 g; białko roślinne: 21.94 g; Tłuszcz: 54.89 g; Węglowodany ogółem: 244.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.42 g; Sód: 1160.26 mg; Potas: 3448.05 mg; Wapń: 657.65 mg; Fosfor: 1148.77 mg; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; suma cukrów prostych: 57.48 g; Woda: 988.37 g; Popiół: 12.41 g;		
poniedziałek 2026-08-03 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 50g , Szynka drobiowa gotowana 30g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (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), Bukiet jarzyn 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Banan 150g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 80g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2251.66 kcal; Energia: 9438.05 kJ; Białko ogółem: 87.58 g; białko zwierzęce: 53.14 g; białko roślinne: 34.45 g; Tłuszcz: 75.65 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.94 g; Sód: 1868.96 mg; Potas: 4284.96 mg; Wapń: 780.21 mg; Fosfor: 1609.58 mg; Błonnik pokarmowy: 35.64 g; suma cukrów prostych: 60.56 g; Woda: 1146.34 g; Popiół: 17.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-04 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna 10g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Brzoskwinia 130g , Schab z kija 20g ,	Zupa botwinka z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g , Kotlet mielony drobiowy 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 60g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Pasta rybna z łososia z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1013.86 kcal; Energia: 4245.10 kJ; Białko ogółem: 40.17 g; białko zwierzęce: 24.35 g; białko roślinne: 14.22 g; Tłuszcz: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 140.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.27 g; Sód: 799.17 mg; Potas: 2268.81 mg; Wapń: 385.26 mg; Fosfor: 634.80 mg; Błonnik pokarmowy: 13.01 g; suma cukrów prostych: 24.53 g; Woda: 755.52 g; Popiół: 8.34 g;		
wtorek 2026-08-04 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab z kija 20g , Pasta jajeczna 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Brzoskwinia 130g ,	Zupa botwinka z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g , Kotlet mielony drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 100g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Pasta rybna z łososia z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1541.00 kcal; Energia: 6451.58 kJ; Białko ogółem: 65.28 g; białko zwierzęce: 40.11 g; białko roślinne: 23.57 g; Tłuszcz: 52.36 g; Węglowodany ogółem: 217.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.46 g; Sód: 1466.63 mg; Potas: 3131.95 mg; Wapń: 509.42 mg; Fosfor: 1045.55 mg; Błonnik pokarmowy: 20.26 g; suma cukrów prostych: 27.96 g; Woda: 966.04 g; Popiół: 12.54 g;		
wtorek 2026-08-04 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Schab z kija 30g , Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Brzoskwinia 130g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA),	Zupa botwinka z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g , Kotlet mielony drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Surówka z kapusty białej z zieleniną 120g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1953.39 kcal; Energia: 8179.50 kJ; Białko ogółem: 83.79 g; białko zwierzęce: 51.48 g; białko roślinne: 30.49 g; Tłuszcz: 67.58 g; Węglowodany ogółem: 273.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.26 g; Sód: 2616.46 mg; Potas: 4217.76 mg; Wapń: 589.08 mg; Fosfor: 1408.85 mg; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; suma cukrów prostych: 31.04 g; Woda: 1207.91 g; Popiół: 18.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-04 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab z kija 20g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Brzoskwinia 130g , Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),	Zupa botwinka z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g , Kotlet mielony drobiowy 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Seler duszony 60g (SELER), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 10g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 989.82 kcal; Energia: 4147.90 kJ; Białko ogółem: 38.18 g; białko zwierzęce: 23.21 g; białko roślinne: 13.37 g; Tłuszcz: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 136.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.79 g; Sód: 1356.60 mg; Potas: 2407.94 mg; Wapń: 390.98 mg; Fosfor: 727.77 mg; Błonnik pokarmowy: 18.16 g; suma cukrów prostych: 26.46 g; Woda: 771.22 g; Popiół: 10.05 g;		
wtorek 2026-08-04 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab z kija 20g , Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Brzoskwinia 130g ,	Zupa botwinka z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g , Kotlet mielony drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Seler duszony 100g (SELER), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Serek kanapkowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1501.78 kcal; Energia: 6292.58 kJ; Białko ogółem: 60.31 g; białko zwierzęce: 36.25 g; białko roślinne: 22.46 g; Tłuszcz: 56.39 g; Węglowodany ogółem: 213.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.57 g; Sód: 2291.80 mg; Potas: 3275.55 mg; Wapń: 516.01 mg; Fosfor: 1138.37 mg; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; suma cukrów prostych: 30.89 g; Woda: 978.83 g; Popiół: 14.91 g;		
wtorek 2026-08-04 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło śmietankowe 60% 15g , Schab z kija 30g , Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Brzoskwinia 130g ,	Zupa botwinka z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g , Kotlet mielony drobiowy 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Seler duszony 120g (SELER), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1841.21 kcal; Energia: 7714.84 kJ; Białko ogółem: 72.40 g; białko zwierzęce: 41.70 g; białko roślinne: 28.88 g; Tłuszcz: 66.20 g; Węglowodany ogółem: 269.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.46 g; Sód: 3095.47 mg; Potas: 4200.10 mg; Wapń: 577.33 mg; Fosfor: 1368.72 mg; Błonnik pokarmowy: 33.77 g; suma cukrów prostych: 33.60 g; Woda: 1168.05 g; Popiół: 19.14 g;		
środa 2026-08-05 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 10g (MLEKO), Kakao 200ml (MLEKO), Chleb razowy 30g , Ogórek zielony 50g , Szynka z piersi kurczaka 20g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 1szt (MLEKO, RYBY), Kompot owocowy 200ml , Banan 150g ,	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Herbata z cytryną 200ml , Serek śmietankowy w plastarach naturalny 10g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1033.36 kcal; Energia: 4332.95 kJ; Białko ogółem: 35.97 g; białko zwierzęce: 23.18 g; białko roślinne: 12.79 g; Tłuszcz: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 146.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.75 g; Sód: 374.61 mg; Potas: 2098.00 mg; Wapń: 428.90 mg; Fosfor: 533.04 mg; Błonnik pokarmowy: 10.35 g; suma cukrów prostych: 45.37 g; Woda: 674.81 g; Popiół: 7.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-05 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 30g (MLEKO), Szynka z piersi kurczaka 20g , Kakao 200ml (MLEKO), Ogórek zielony 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 1szt (MLEKO, RYBY), Kompot owocowy 200ml , Banan 150g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 30g , Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1461.45 kcal; Energia: 6123.55 kJ; Białko ogółem: 52.07 g; białko zwierzęce: 30.98 g; białko roślinne: 21.09 g; Tłuszcz: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 225.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.53 g; Sód: 450.75 mg; Potas: 2359.10 mg; Wapń: 610.19 mg; Fosfor: 701.78 mg; Błonnik pokarmowy: 10.72 g; suma cukrów prostych: 57.69 g; Woda: 781.80 g; Popiół: 8.37 g;		
środa 2026-08-05 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g (MLEKO), Szynka z piersi kurczaka 30g , Kakao 200ml (MLEKO), Ogórek zielony 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 2szt (MLEKO, RYBY), Kompot owocowy 200ml , Banan 150g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 50g , Pierś delikatna z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2073.02 kcal; Energia: 8683.68 kJ; Białko ogółem: 76.98 g; białko zwierzęce: 47.72 g; białko roślinne: 29.26 g; Tłuszcz: 69.85 g; Węglowodany ogółem: 293.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.23 g; Sód: 1002.46 mg; Potas: 2748.02 mg; Wapń: 771.44 mg; Fosfor: 990.22 mg; Błonnik pokarmowy: 13.62 g; suma cukrów prostych: 71.20 g; Woda: 919.00 g; Popiół: 11.19 g;		
środa 2026-08-05 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 20g , Kakao 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pomidor 50g , Serek włoski 10g (MLEKO),	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 1szt (MLEKO, RYBY), Kompot owocowy 200ml , Banan 150g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 10g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 1071.44 kcal; Energia: 4492.58 kJ; Białko ogółem: 39.37 g; białko zwierzęce: 27.84 g; białko roślinne: 11.53 g; Tłuszcz: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 152.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.05 g; Sód: 728.54 mg; Potas: 2469.69 mg; Wapń: 612.92 mg; Fosfor: 732.44 mg; Błonnik pokarmowy: 13.41 g; suma cukrów prostych: 58.40 g; Woda: 746.49 g; Popiół: 9.00 g;		
środa 2026-08-05 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 30g (MLEKO), Szynka z piersi kurczaka 20g , Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 1szt (MLEKO, RYBY), Kompot owocowy 200ml , Banan 150g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 30g , Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1364.53 kcal; Energia: 5720.00 kJ; Białko ogółem: 51.17 g; białko zwierzęce: 32.74 g; białko roślinne: 18.43 g; Tłuszcz: 42.36 g; Węglowodany ogółem: 212.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.03 g; Sód: 1239.69 mg; Potas: 2787.79 mg; Wapń: 696.21 mg; Fosfor: 957.19 mg; Błonnik pokarmowy: 19.59 g; suma cukrów prostych: 61.81 g; Woda: 805.38 g; Popiół: 11.50 g;		
środa 2026-08-05 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g (MLEKO), Szynka z piersi kurczaka 30g , Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 2szt (MLEKO, RYBY), Kompot owocowy 200ml , Banan 150g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 50g , Pierś delikatna z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1999.88 kcal; Energia: 8379.47 kJ; Białko ogółem: 76.67 g; białko zwierzęce: 49.43 g; białko roślinne: 27.24 g; Tłuszcz: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 285.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.77 g; Sód: 1747.34 mg; Potas: 3204.90 mg; Wapń: 855.95 mg; Fosfor: 1239.08 mg; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; suma cukrów prostych: 75.24 g; Woda: 950.74 g; Popiół: 14.35 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-06 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 20g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Chleb razowy 30g, Ser żółty niskotłuszczowy 10g,	Zupa jarzynowa z soczewicą i makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Marchewka z groszkiem 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki gotowane 60g, Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 250g (MLEKO),	Chleb razowy 50g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Ogórek zielony 50g, Herbata z cytryną 200ml, Sałata 10g, Szyńka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Hummus 10g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1254.27 kcal; Energia: 5258.45 kJ; Białko ogółem: 54.27 g; białko zwierzęce: 31.22 g; białko roślinne: 18.56 g; Tłuszcz: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 177.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.58 g; Sód: 924.53 mg; Potas: 1962.41 mg; Wapń: 600.84 mg; Fosfor: 795.70 mg; Błonnik pokarmowy: 9.85 g; suma cukrów prostych: 56.25 g; Woda: 719.77 g; Popiół: 7.86 g;		
czwartek 2026-08-06 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 30g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 20g, Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA),	Zupa jarzynowa z soczewicą i makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Marchewka z groszkiem 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki gotowane 100g, Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 250g (MLEKO),	Chleb razowy 80g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szyńka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Herbata z cytryną 200ml, Sałata 10g, Hummus 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1726.02 kcal; Energia: 7234.42 kJ; Białko ogółem: 79.86 g; białko zwierzęce: 41.20 g; białko roślinne: 29.06 g; Tłuszcz: 50.43 g; Węglowodany ogółem: 247.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.43 g; Sód: 1548.43 mg; Potas: 2596.19 mg; Wapń: 646.20 mg; Fosfor: 1056.85 mg; Błonnik pokarmowy: 14.07 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Woda: 862.16 g; Popiół: 11.01 g;		
czwartek 2026-08-06 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 30g, Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA),	Zupa jarzynowa z soczewicą i makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Marchewka z groszkiem 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki gotowane 230g, Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szyńka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g, Herbata z cytryną 200ml, Sałata 10g, Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 2233.45 kcal; Energia: 9363.75 kJ; Białko ogółem: 101.00 g; białko zwierzęce: 47.67 g; białko roślinne: 38.51 g; Tłuszcz: 67.63 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.16 g; Sód: 3129.68 mg; Potas: 3855.73 mg; Wapń: 807.31 mg; Fosfor: 1563.77 mg; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; suma cukrów prostych: 65.99 g; Woda: 1076.25 g; Popiół: 18.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-06 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 20g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 10g,	Zupa jarzynowa z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bukiet jarzyn 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki gotowane 60g, Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pierś z kurczaka gotowana 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szyńka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml, Sałata 10g, Serek kanapkowy 10g (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1056.79 kcal; Energia: 4430.89 kJ; Białko ogółem: 46.69 g; białko zwierzęce: 35.19 g; białko roślinne: 11.27 g; Tłuszcz: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 147.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.89 g; Sód: 1221.76 mg; Potas: 2055.57 mg; Wapń: 639.97 mg; Fosfor: 857.50 mg; Błonnik pokarmowy: 11.46 g; suma cukrów prostych: 57.11 g; Woda: 736.22 g; Popiół: 8.86 g;		
czwartek 2026-08-06 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 30g, Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA),	Zupa jarzynowa z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bukiet jarzyn 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki gotowane 100g, Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pierś z kurczaka gotowana 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 90g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szyńka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml, Sałata 10g, Serek kanapkowy 30g (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1561.18 kcal; Energia: 6542.99 kJ; Białko ogółem: 74.41 g; białko zwierzęce: 52.26 g; białko roślinne: 21.56 g; Tłuszcz: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 227.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.87 g; Sód: 2189.14 mg; Potas: 2858.37 mg; Wapń: 765.04 mg; Fosfor: 1264.51 mg; Błonnik pokarmowy: 18.24 g; suma cukrów prostych: 61.71 g; Woda: 933.75 g; Popiół: 13.61 g;		
czwartek 2026-08-06 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 30g, Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bukiet jarzyn 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki gotowane 230g, Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pierś z kurczaka gotowana 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szyńka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 80g, Herbata z cytryną 200ml, Sałata 10g, Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1921.85 kcal; Energia: 8055.46 kJ; Białko ogółem: 95.41 g; białko zwierzęce: 57.58 g; białko roślinne: 26.74 g; Tłuszcz: 58.70 g; Węglowodany ogółem: 275.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.12 g; Sód: 2688.95 mg; Potas: 3750.85 mg; Wapń: 838.20 mg; Fosfor: 1478.12 mg; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; suma cukrów prostych: 64.05 g; Woda: 1108.72 g; Popiół: 16.76 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-07 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Morele 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER , GORCZYCA), Papryka 50g ,	Zupa szczawiowa z lanym ciastem 200ml (MLEKO , GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM , LAKTOZA), Mintaj panierowany z pieca 50g (GLUTEN , JAJA , SEZAM , ŻYTO , LAKTOZA), Warzywa po grecku 60g (SELER), Ziemniaki gotowane 60g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO , PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Twarożek z koperkiem 10g (MLEKO , GLUTEN , ORZECHY , GORCZYCA , SEZAM , LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1214.88 kcal; Energia: 5092.36 kJ; Białko ogółem: 62.34 g; białko zwierzęce: 45.99 g; białko roślinne: 14.75 g; Tłuszcz: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 153.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.19 g; Sód: 1570.16 mg; Potas: 2727.03 mg; Wapń: 671.69 mg; Fosfor: 1117.54 mg; Błonnik pokarmowy: 16.49 g; suma cukrów prostych: 37.76 g; Woda: 961.49 g; Popiół: 11.50 g;		
piątek 2026-08-07 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO), Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Morele 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g , Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER , GORCZYCA),	Zupa szczawiowa z lanym ciastem 250ml (MLEKO , GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM , LAKTOZA), Mintaj panierowany z pieca 90g (GLUTEN , JAJA , SEZAM , ŻYTO , LAKTOZA), Warzywa po grecku 100g (SELER), Ziemniaki gotowane 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO , PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 30g (MLEKO , GLUTEN , ORZECHY , GORCZYCA , SEZAM , LAKTOZA), Szynka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1702.87 kcal; Energia: 7134.08 kJ; Białko ogółem: 87.19 g; białko zwierzęce: 60.72 g; białko roślinne: 24.87 g; Tłuszcz: 53.19 g; Węglowodany ogółem: 236.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.21 g; Sód: 2314.17 mg; Potas: 3508.74 mg; Wapń: 808.93 mg; Fosfor: 1511.12 mg; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; suma cukrów prostych: 43.87 g; Woda: 1164.02 g; Popiół: 15.63 g;		
piątek 2026-08-07 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO , PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Morele 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g , Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER , GORCZYCA),	Zupa szczawiowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO , GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM , LAKTOZA), Mintaj panierowany z pieca 90g (GLUTEN , JAJA , SEZAM , ŻYTO , LAKTOZA), Warzywa po grecku 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 230g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO , PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO , GLUTEN , ORZECHY , GORCZYCA , SEZAM , LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1970.15 kcal; Energia: 8255.13 kJ; Białko ogółem: 99.44 g; białko zwierzęce: 68.74 g; białko roślinne: 29.10 g; Tłuszcz: 63.96 g; Węglowodany ogółem: 277.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.41 g; Sód: 3408.38 mg; Potas: 4501.72 mg; Wapń: 873.11 mg; Fosfor: 1834.14 mg; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; suma cukrów prostych: 46.10 g; Woda: 1323.18 g; Popiół: 20.63 g;		
piątek 2026-08-07 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 30g (ŻYTO , PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem 10g (GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SELER , GORCZYCA , SEZAM), Morele 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER , GORCZYCA), Pomidor 50g ,	Rosół z lanym ciastem 200ml (MLEKO , GLUTEN , JAJA , ORZECHY , SELER , SOJA , GORCZYCA , SEZAM , LAKTOZA), Mintaj parowany w piecu 50g (GLUTEN , ORZECHY , GORCZYCA , SEZAM , LAKTOZA), Warzywa po grecku 60g (SELER), Ziemniaki gotowane 60g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO , PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Twarożek z koperkiem 10g (MLEKO , GLUTEN , ORZECHY , GORCZYCA , SEZAM , LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1056.09 kcal; Energia: 4427.26 kJ; Białko ogółem: 53.59 g; białko zwierzęce: 38.60 g; białko roślinne: 13.39 g; Tłuszcz: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 144.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.89 g; Sód: 1624.75 mg; Potas: 2645.87 mg; Wapń: 638.54 mg; Fosfor: 1021.58 mg; Błonnik pokarmowy: 17.17 g; suma cukrów prostych: 38.53 g; Woda: 897.59 g; Popiół: 11.25 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-07 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Morele 150g, Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g, Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA),	Rosół z lanym ciastem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mintaj parowany w piecu 90g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Warzywa po grecku 100g (SELER), Ziemniaki gotowane 100g, Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1525.53 kcal; Energia: 6392.51 kJ; Białko ogółem: 81.18 g; białko zwierzęce: 57.22 g; białko roślinne: 22.37 g; Tłuszcz: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 221.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.68 g; Sód: 2646.64 mg; Potas: 3570.96 mg; Wapń: 814.31 mg; Fosfor: 1549.29 mg; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; suma cukrów prostych: 45.96 g; Woda: 1145.10 g; Popiół: 16.69 g;		
piątek 2026-08-07 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Morele 150g, Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g, Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA),	Rosół z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mintaj parowany w piecu 90g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Warzywa po grecku 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 230g, Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 30g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml, Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1884.89 kcal; Energia: 7896.66 kJ; Białko ogółem: 97.13 g; białko zwierzęce: 67.78 g; białko roślinne: 27.76 g; Tłuszcz: 59.05 g; Węglowodany ogółem: 268.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.46 g; Sód: 3394.26 mg; Potas: 4400.45 mg; Wapń: 840.48 mg; Fosfor: 1794.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; suma cukrów prostych: 46.15 g; Woda: 1307.32 g; Popiół: 20.29 g;		
sobota 2026-08-08 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Pomidor 50g, Chleb razowy 30g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g, Kakao 200ml (MLEKO), Szynka drobiowa 20g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Knedle z truskawkami 150g, Banan 150g, Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb razowy 30g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 10g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml, Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 1295.62 kcal; Energia: 5429.42 kJ; Białko ogółem: 42.36 g; białko zwierzęce: 28.44 g; białko roślinne: 13.92 g; Tłuszcz: 49.71 g; Węglowodany ogółem: 178.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.25 g; Sód: 857.14 mg; Potas: 2636.80 mg; Wapń: 512.41 mg; Fosfor: 638.77 mg; Błonnik pokarmowy: 10.92 g; suma cukrów prostych: 59.81 g; Woda: 805.36 g; Popiół: 9.05 g;		
sobota 2026-08-08 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Pomidor 50g, Chleb razowy 80g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g, Szynka drobiowa 20g, Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Knedle z truskawkami 200g, Banan 150g, Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb razowy 80g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Serek włoski 30g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1714.56 kcal; Energia: 7181.30 kJ; Białko ogółem: 55.65 g; białko zwierzęce: 32.49 g; białko roślinne: 23.16 g; Tłuszcz: 55.05 g; Węglowodany ogółem: 256.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.76 g; Sód: 906.64 mg; Potas: 2847.48 mg; Wapń: 540.65 mg; Fosfor: 716.40 mg; Błonnik pokarmowy: 11.98 g; suma cukrów prostych: 63.09 g; Woda: 871.91 g; Popiół: 9.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-08 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g , Szynka drobiowa 30g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Knedle z truskawkami 300g , Banan 150g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2128.20 kcal; Energia: 8912.73 kJ; Białko ogółem: 69.81 g; białko zwierzęce: 40.84 g; białko roślinne: 28.97 g; Tłuszcz: 71.12 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.65 g; Sód: 1058.78 mg; Potas: 3228.18 mg; Wapń: 577.33 mg; Fosfor: 842.58 mg; Błonnik pokarmowy: 13.74 g; suma cukrów prostych: 68.90 g; Woda: 980.29 g; Popiół: 11.19 g;		
sobota 2026-08-08 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 20g , Kakao 200ml (MLEKO), Parówka drobiowa min. 75% 60g ,	Rosół z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Knedle z truskawkami 150g , Banan 150g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	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 200ml , Serek włoski 10g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1277.39 kcal; Energia: 5354.09 kJ; Białko ogółem: 42.67 g; białko zwierzęce: 29.20 g; białko roślinne: 13.47 g; Tłuszcz: 49.54 g; Węglowodany ogółem: 179.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.18 g; Sód: 1065.02 mg; Potas: 2895.58 mg; Wapń: 550.32 mg; Fosfor: 752.54 mg; Błonnik pokarmowy: 15.15 g; suma cukrów prostych: 61.59 g; Woda: 851.16 g; Popiół: 10.38 g;		
sobota 2026-08-08 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g , Szynka drobiowa 20g , Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Knedle z truskawkami 200g , Banan 150g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Serek włoski 30g (MLEKO), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1646.72 kcal; Energia: 6900.84 kJ; Białko ogółem: 55.79 g; białko zwierzęce: 34.38 g; białko roślinne: 21.41 g; Tłuszcz: 55.17 g; Węglowodany ogółem: 251.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.96 g; Sód: 1586.39 mg; Potas: 3377.50 mg; Wapń: 639.04 mg; Fosfor: 1002.27 mg; Błonnik pokarmowy: 22.19 g; suma cukrów prostych: 67.52 g; Woda: 957.21 g; Popiół: 13.24 g;		
sobota 2026-08-08 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g , Szynka drobiowa 30g , Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Knedle z truskawkami 300g , Banan 150g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Serek włoski 50g (MLEKO), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2042.55 kcal; Energia: 8558.64 kJ; Białko ogółem: 69.94 g; białko zwierzęce: 43.19 g; białko roślinne: 26.76 g; Tłuszcz: 71.30 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.92 g; Sód: 1913.99 mg; Potas: 3883.64 mg; Wapń: 700.19 mg; Fosfor: 1199.13 mg; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; suma cukrów prostych: 74.43 g; Woda: 1085.29 g; Popiół: 15.49 g;		
niedziela 2026-08-09 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Pomidor 50g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Połędwica premium 20g , Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN), Kakao 200ml (MLEKO), Serek wiejski 10g (MLEKO, LAKTOZA),	Rosół z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mięso z udka kurczaka duszone 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 60g , Młoda kapusta gotowana 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 10g (MLEKO), Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka drobiowa gotowana 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 942.91 kcal; Energia: 3881.25 kJ; Białko ogółem: 46.67 g; białko zwierzęce: 30.58 g; białko roślinne: 11.80 g; Tłuszcz: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 105.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.74 g; Sód: 582.18 mg; Potas: 1602.61 mg; Wapń: 326.66 mg; Fosfor: 510.20 mg; Błonnik pokarmowy: 12.09 g; suma cukrów prostych: 16.05 g; Woda: 576.96 g; Popiół: 5.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-09 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 80g , Pomidor 50g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 30g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica premium 20g , Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN), Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mięso z udka kurczaka duszone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 100g , Młoda kapusta gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 30g (MLEKO), Szynka drobiowa gotowana 20g , Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1442.19 kcal; Energia: 5922.14 kJ; Białko ogółem: 67.33 g; białko zwierzęce: 40.26 g; białko roślinne: 22.77 g; Tłuszcz: 46.17 g; Węglowodany ogółem: 193.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Sód: 775.79 mg; Potas: 2165.35 mg; Wapń: 376.89 mg; Fosfor: 689.23 mg; Błonnik pokarmowy: 15.23 g; suma cukrów prostych: 18.13 g; Woda: 717.78 g; Popiół: 7.70 g;		
niedziela 2026-08-09 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Pomidor 50g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 50g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica premium 30g , Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN), Kakao 200ml (MLEKO), Chleb razowy 50g ,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mięso z udka kurczaka duszone 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 230g , Młoda kapusta gotowana 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb razowy 50g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g (MLEKO), Szynka drobiowa gotowana 30g , Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml , Chleb razowy 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1923.94 kcal; Energia: 7914.55 kJ; Białko ogółem: 88.78 g; białko zwierzęce: 53.76 g; białko roślinne: 30.73 g; Tłuszcz: 60.61 g; Węglowodany ogółem: 262.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.69 g; Sód: 1163.58 mg; Potas: 3198.76 mg; Wapń: 433.43 mg; Fosfor: 928.24 mg; Błonnik pokarmowy: 19.41 g; suma cukrów prostych: 20.76 g; Woda: 942.65 g; Popiół: 10.99 g;		
niedziela 2026-08-09 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pomidor 50g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 30g , Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN), Kakao 200ml (MLEKO), Serek wiejski 10g (MLEKO, LAKTOZA),	Rosół z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mięso z udka kurczaka duszone 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 60g , Cukinia duszona 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Serek włoski 10g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 919.69 kcal; Energia: 3856.60 kJ; Białko ogółem: 48.15 g; białko zwierzęce: 33.09 g; białko roślinne: 10.76 g; Tłuszcz: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 98.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.09 g; Sód: 880.97 mg; Potas: 1972.98 mg; Wapń: 366.29 mg; Fosfor: 634.67 mg; Błonnik pokarmowy: 14.35 g; suma cukrów prostych: 17.89 g; Woda: 672.44 g; Popiół: 7.48 g;		
niedziela 2026-08-09 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Pomidor 50g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 30g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica premium 20g , Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN), Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mięso z udka kurczaka duszone 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 100g , Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 30g (MLEKO), Szynka drobiowa gotowana 20g , Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1347.51 kcal; Energia: 5646.99 kJ; Białko ogółem: 66.19 g; białko zwierzęce: 41.99 g; białko roślinne: 19.91 g; Tłuszcz: 48.55 g; Węglowodany ogółem: 177.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.24 g; Sód: 1568.57 mg; Potas: 2795.77 mg; Wapń: 485.43 mg; Fosfor: 988.91 mg; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; suma cukrów prostych: 22.71 g; Woda: 859.35 g; Popiół: 11.52 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-09 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Pomidor 50g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 50g (MLEKO, LAKTOZA), Połędwica premium 30g , Sok pomidorowy 300ml (GLUTEN), Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Mięso z udka kurczaka duszone 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 230g , Cukinia duszona 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g (MLEKO), Szynka drobiowa gotowana 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1809.87 kcal; Energia: 7583.34 kJ; Białko ogółem: 87.57 g; białko zwierzęce: 55.91 g; białko roślinne: 27.36 g; Tłuszcz: 63.54 g; Węglowodany ogółem: 243.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.64 g; Sód: 2155.42 mg; Potas: 4054.31 mg; Wapń: 564.59 mg; Fosfor: 1306.87 mg; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; suma cukrów prostych: 26.48 g; Woda: 1137.58 g; Popiół: 15.83 g;		
poniedziałek 2026-08-10 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Ser żółty niskotłuszczowy 10g ,	Zupa kalarepowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 150g (MLEKO, SELER), Fasolka szparagowa z bułką tartą 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 200ml ,	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z łososia z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka z piersi kurczaka 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1131.87 kcal; Energia: 4745.92 kJ; Białko ogółem: 42.19 g; białko zwierzęce: 23.64 g; białko roślinne: 15.05 g; Tłuszcz: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 142.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.08 g; Sód: 769.89 mg; Potas: 2304.87 mg; Wapń: 534.70 mg; Fosfor: 706.13 mg; Błonnik pokarmowy: 10.81 g; suma cukrów prostych: 27.57 g; Woda: 638.63 g; Popiół: 7.84 g;		
poniedziałek 2026-08-10 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 30g , Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa kalarepowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 200g (MLEKO, SELER), Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt ,	Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z łososia z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka z piersi kurczaka 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1661.15 kcal; Energia: 6961.14 kJ; Białko ogółem: 66.14 g; białko zwierzęce: 30.28 g; białko roślinne: 25.36 g; Tłuszcz: 60.03 g; Węglowodany ogółem: 223.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.18 g; Sód: 837.12 mg; Potas: 2779.62 mg; Wapń: 564.77 mg; Fosfor: 842.11 mg; Błonnik pokarmowy: 13.13 g; suma cukrów prostych: 28.37 g; Woda: 713.27 g; Popiół: 9.16 g;		
poniedziałek 2026-08-10 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 50g , Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Ser żółty niskotłuszczowy 50g , Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa kalarepowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kluski z mięsem i maselkiem 250g (MLEKO, SELER), Fasolka szparagowa z bułką tartą 280g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt ,	Chleb razowy 50g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z łososia z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka z piersi kurczaka 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA),
Wartości odżywcze: Energia: 2324.05 kcal; Energia: 9736.20 kJ; Białko ogółem: 94.77 g; białko zwierzęce: 39.90 g; białko roślinne: 37.37 g; Tłuszcz: 88.36 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.06 g; Sód: 1531.28 mg; Potas: 3758.91 mg; Wapń: 696.03 mg; Fosfor: 1215.09 mg; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; suma cukrów prostych: 39.21 g; Woda: 923.33 g; Popiół: 14.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-10 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 10g (MLEKO), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA),	Zupa kalarepowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z indyka duszony 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dynia duszona 60g, Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki gotowane 60g, Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 30g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml, Twaróg krajanka plaster 10g (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 877.35 kcal; Energia: 3679.26 kJ; Białko ogółem: 43.61 g; białko zwierzęce: 33.52 g; białko roślinne: 10.10 g; Tłuszcz: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 107.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.39 g; Sód: 1170.81 mg; Potas: 2253.96 mg; Wapń: 592.11 mg; Fosfor: 860.48 mg; Błonnik pokarmowy: 11.81 g; suma cukrów prostych: 30.05 g; Woda: 725.50 g; Popiół: 9.17 g;		
poniedziałek 2026-08-10 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 30g (MLEKO), Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 50g, Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa kalarepowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z indyka duszony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Fasolka szparagowa parowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Ziemniaki gotowane 100g, Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka z piersi kurczaka 20g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1457.86 kcal; Energia: 6106.68 kJ; Białko ogółem: 72.54 g; białko zwierzęce: 48.80 g; białko roślinne: 23.74 g; Tłuszcz: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 212.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.48 g; Sód: 1546.67 mg; Potas: 3005.37 mg; Wapń: 715.44 mg; Fosfor: 1252.61 mg; Błonnik pokarmowy: 19.96 g; suma cukrów prostych: 40.58 g; Woda: 914.24 g; Popiół: 13.46 g;		
poniedziałek 2026-08-10 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek włoski 50g (MLEKO), Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa kalarepowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Filet z indyka duszony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Dynia duszona 120g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Twaróg krajanka plaster 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka z piersi kurczaka 30g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1679.98 kcal; Energia: 7039.10 kJ; Białko ogółem: 82.54 g; białko zwierzęce: 58.87 g; białko roślinne: 23.66 g; Tłuszcz: 60.41 g; Węglowodany ogółem: 220.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.59 g; Sód: 1686.54 mg; Potas: 2922.64 mg; Wapń: 803.22 mg; Fosfor: 1403.13 mg; Błonnik pokarmowy: 20.37 g; suma cukrów prostych: 44.74 g; Woda: 905.84 g; Popiół: 13.81 g;		

Dietetyk

.....