

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-01 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), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 10g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g ,	Zupa kalarepowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i słonecznikiem 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Bitka wieprzowa ze schabu 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 20g , Hummus 10g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1205.97 kcal; Energia: 4924.26 kJ; Białko ogółem: 49.75 g; białko zwierzęce: 26.80 g; białko roślinne: 15.08 g; Tłuszcz: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 171.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.08 g; Sód: 1470.69 mg; Potas: 2996.13 mg; Wapń: 598.10 mg; Fosfor: 877.12 mg; Błonnik pokarmowy: 18.37 g; suma cukrów prostych: 40.54 g; Woda: 947.51 g; Popiół: 11.94 g;		
wtorek 2026-09-01 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), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 30g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g ,	Zupa kalarepowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 90g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i słonecznikiem 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Bitka wieprzowa ze schabu 90g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 20g , Hummus 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1623.20 kcal; Energia: 6636.87 kJ; Białko ogółem: 69.11 g; białko zwierzęce: 35.60 g; białko roślinne: 21.67 g; Tłuszcz: 58.62 g; Węglowodany ogółem: 225.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.41 g; Sód: 1844.13 mg; Potas: 3164.31 mg; Wapń: 690.50 mg; Fosfor: 1101.64 mg; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; suma cukrów prostych: 43.44 g; Woda: 1000.58 g; Popiół: 13.90 g;		
wtorek 2026-09-01 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), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 50g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g ,	Zupa kalarepowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i słonecznikiem 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Bitka wieprzowa ze schabu 90g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 30g , Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1967.96 kcal; Energia: 8019.98 kJ; Białko ogółem: 81.30 g; białko zwierzęce: 37.95 g; białko roślinne: 25.67 g; Tłuszcz: 76.33 g; Węglowodany ogółem: 263.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.34 g; Sód: 2217.13 mg; Potas: 3601.72 mg; Wapń: 730.68 mg; Fosfor: 1230.45 mg; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; suma cukrów prostych: 45.15 g; Woda: 1092.57 g; Popiół: 16.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-01 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), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 10g , 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 szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 180g , Cukinia duszona 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	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: 1187.25 kcal; Energia: 4893.39 kJ; Białko ogółem: 49.39 g; białko zwierzęce: 27.93 g; białko roślinne: 14.76 g; Tłuszcz: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 167.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.60 g; Sód: 1444.16 mg; Potas: 2996.96 mg; Wapń: 591.53 mg; Fosfor: 891.53 mg; Błonnik pokarmowy: 17.16 g; suma cukrów prostych: 40.65 g; Woda: 957.47 g; Popiół: 11.78 g;		
wtorek 2026-09-01 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), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 30g , 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 szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 90g , Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	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: 1583.29 kcal; Energia: 6548.81 kJ; Białko ogółem: 68.99 g; białko zwierzęce: 38.99 g; białko roślinne: 21.10 g; Tłuszcz: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 217.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.92 g; Sód: 1823.68 mg; Potas: 3179.90 mg; Wapń: 693.77 mg; Fosfor: 1143.18 mg; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; suma cukrów prostych: 43.94 g; Woda: 1025.63 g; Popiół: 13.78 g;		
wtorek 2026-09-01 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), Serek śmietankowy w plastarch naturalny 50g , 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 szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 130g , Cukinia duszona 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	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: 1886.13 kcal; Energia: 7771.95 kJ; Białko ogółem: 80.89 g; białko zwierzęce: 43.49 g; białko roślinne: 24.30 g; Tłuszcz: 74.10 g; Węglowodany ogółem: 246.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.81 g; Sód: 2167.83 mg; Potas: 3611.05 mg; Wapń: 743.52 mg; Fosfor: 1281.80 mg; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; suma cukrów prostych: 45.83 g; Woda: 1128.19 g; Popiół: 15.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-02 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło orzechowe 10g , Schab maryny 20g , Morele 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt pitny naturalny 1szt ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 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 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 60g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z dorsza 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: 885.76 kcal; Energia: 3449.75 kJ; Białko ogółem: 45.18 g; białko zwierzęce: 29.15 g; białko roślinne: 13.43 g; Tłuszcz: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 121.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.74 g; Sód: 1013.75 mg; Potas: 2236.16 mg; Wapń: 541.90 mg; Fosfor: 759.48 mg; Błonnik pokarmowy: 13.81 g; suma cukrów prostych: 30.51 g; Woda: 720.02 g; Popiół: 8.56 g;		
środa 2026-09-02 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 30g , Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło orzechowe 10g , Schab maryny 30g , Morele 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt pitny naturalny 1szt ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 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 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z dorsza 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: 1502.81 kcal; Energia: 6032.57 kJ; Białko ogółem: 74.27 g; białko zwierzęce: 44.95 g; białko roślinne: 26.72 g; Tłuszcz: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 224.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.99 g; Sód: 1447.72 mg; Potas: 3059.27 mg; Wapń: 634.92 mg; Fosfor: 1138.67 mg; Błonnik pokarmowy: 20.98 g; suma cukrów prostych: 40.90 g; Woda: 889.24 g; Popiół: 12.94 g;		
środa 2026-09-02 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło orzechowe 15g , Schab maryny 50g , Morele 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt pitny naturalny 1szt ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 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 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 230g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z dorsza z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Papryka 50g , Sałata 10g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1879.37 kcal; Energia: 7477.06 kJ; Białko ogółem: 90.19 g; białko zwierzęce: 52.74 g; białko roślinne: 33.55 g; Tłuszcz: 52.71 g; Węglowodany ogółem: 280.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.87 g; Sód: 2146.43 mg; Potas: 3926.71 mg; Wapń: 674.78 mg; Fosfor: 1357.98 mg; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; suma cukrów prostych: 42.54 g; Woda: 1049.22 g; Popiół: 16.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-02 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło orzechowe 10g, Serek śmietankowy w plastarch naturalny 10g, Morele 150g, Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt pitny naturalny 1szt,	Rosół 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 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 60g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z dorsza z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka dębową drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 924.90 kcal; Energia: 3611.36 kJ; Białko ogółem: 45.25 g; białko zwierzęce: 29.62 g; białko roślinne: 11.93 g; Tłuszcz: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 120.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.27 g; Sód: 1180.19 mg; Potas: 2280.19 mg; Wapń: 557.87 mg; Fosfor: 787.73 mg; Błonnik pokarmowy: 15.08 g; suma cukrów prostych: 31.43 g; Woda: 732.40 g; Popiół: 9.15 g;		
środa 2026-09-02 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, Morele 150g, Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt pitny naturalny 1szt,	Rosół 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 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 100g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z dorsza z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka dębową drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1560.57 kcal; Energia: 6269.35 kJ; Białko ogółem: 76.35 g; białko zwierzęce: 45.41 g; białko roślinne: 25.04 g; Tłuszcz: 47.84 g; Węglowodany ogółem: 224.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.72 g; Sód: 1617.60 mg; Potas: 3099.43 mg; Wapń: 650.35 mg; Fosfor: 1162.93 mg; Błonnik pokarmowy: 22.30 g; suma cukrów prostych: 41.82 g; Woda: 903.77 g; Popiół: 13.55 g;		
środa 2026-09-02 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło orzechowe 15g, Serek śmietankowy w plastarch naturalny 50g, Morele 150g, Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt pitny naturalny 1szt,	Rosół 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 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 230g, Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt,	Chleb zwykły 90g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z dorsza z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Szynka dębową drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Sałata 10g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1957.09 kcal; Energia: 7795.07 kJ; Białko ogółem: 93.52 g; białko zwierzęce: 53.33 g; białko roślinne: 30.79 g; Tłuszcz: 63.67 g; Węglowodany ogółem: 275.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.56 g; Sód: 2369.29 mg; Potas: 3988.54 mg; Wapń: 696.47 mg; Fosfor: 1395.74 mg; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; suma cukrów prostych: 43.75 g; Woda: 1069.99 g; Popiół: 17.34 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-03 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Ogórek zielony 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Mus owocowy 120g 1szt , Schab maryny 20g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Kasza gryczana gotowana 60g , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Pasta twarogowa z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Filet pieczony premium 20g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1294.96 kcal; Energia: 5426.49 kJ; Białko ogółem: 54.27 g; białko zwierzęce: 31.39 g; białko roślinne: 18.58 g; Tłuszcz: 50.32 g; Węglowodany ogółem: 166.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.49 g; Sód: 1087.01 mg; Potas: 1817.73 mg; Wapń: 431.49 mg; Fosfor: 983.74 mg; Błonnik pokarmowy: 16.79 g; suma cukrów prostych: 42.37 g; Woda: 703.42 g; Popiół: 8.65 g;		
czwartek 2026-09-03 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab maryny 20g , Ogórek zielony 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Kasza gryczana gotowana 90g , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 20g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1847.18 kcal; Energia: 7739.44 kJ; Białko ogółem: 77.26 g; białko zwierzęce: 41.07 g; białko roślinne: 31.89 g; Tłuszcz: 63.10 g; Węglowodany ogółem: 259.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.88 g; Sód: 2005.38 mg; Potas: 2535.01 mg; Wapń: 545.22 mg; Fosfor: 1448.37 mg; Błonnik pokarmowy: 24.69 g; suma cukrów prostych: 46.45 g; Woda: 874.93 g; Popiół: 13.44 g;		
czwartek 2026-09-03 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab maryny 30g , Ogórek zielony 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Mus owocowy 120g 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Kasza gryczana gotowana 130g , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 30g (MLEKO, GLUTEN, „, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2257.90 kcal; Energia: 9458.50 kJ; Białko ogółem: 90.18 g; białko zwierzęce: 44.96 g; białko roślinne: 40.92 g; Tłuszcz: 78.80 g; Węglowodany ogółem: 317.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.55 g; Sód: 2398.31 mg; Potas: 2938.23 mg; Wapń: 607.48 mg; Fosfor: 1733.73 mg; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; suma cukrów prostych: 48.36 g; Woda: 954.73 g; Popiół: 15.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-03 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Mus owocowy 120g 1szt, Schab maryny 20g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Dynia duszona 60g, Kompot owocowy 200ml, Kasza jęczmienna gotowana 60g (GLUTEN), Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, 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 koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 1309.35 kcal; Energia: 5486.58 kJ; Białko ogółem: 50.86 g; białko zwierzęce: 31.75 g; białko roślinne: 14.81 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 169.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.15 g; Sód: 1185.14 mg; Potas: 1958.00 mg; Wapń: 444.83 mg; Fosfor: 882.14 mg; Błonnik pokarmowy: 18.87 g; suma cukrów prostych: 43.72 g; Woda: 702.22 g; Popiół: 8.36 g;		
czwartek 2026-09-03 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab maryny 20g, Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Mus owocowy 120g 1szt,	Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Dynia duszona 100g, Kompot owocowy 200ml, Kasza jęczmienna gotowana 90g (GLUTEN), Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 20g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1819.85 kcal; Energia: 7624.75 kJ; Białko ogółem: 72.05 g; białko zwierzęce: 41.40 g; białko roślinne: 26.35 g; Tłuszcz: 60.88 g; Węglowodany ogółem: 265.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.70 g; Sód: 2071.32 mg; Potas: 2643.29 mg; Wapń: 561.29 mg; Fosfor: 1269.56 mg; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; suma cukrów prostych: 48.15 g; Woda: 862.59 g; Popiół: 12.64 g;		
czwartek 2026-09-03 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Schab maryny 30g, Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Mus owocowy 120g 1szt,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pieczeń rzymska drobiowa 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Dynia duszona 120g, Kompot owocowy 200ml, Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c szt 1g,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Filet pieczony premium 30g (MLEKO, GLUTEN, „SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2215.23 kcal; Energia: 9279.73 kJ; Białko ogółem: 82.60 g; białko zwierzęce: 45.51 g; białko roślinne: 32.79 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 325.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.32 g; Sód: 2546.92 mg; Potas: 3034.99 mg; Wapń: 636.06 mg; Fosfor: 1487.17 mg; Błonnik pokarmowy: 32.75 g; suma cukrów prostych: 50.71 g; Woda: 944.31 g; Popiół: 14.86 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-04 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 10g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Brzoskwinia 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g , Polędwica premium 20g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 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 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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), Szyńka z piersi kurczaka 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Hummus 10g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1228.31 kcal; Energia: 4863.67 kJ; Białko ogółem: 49.69 g; białko zwierzęce: 18.82 g; białko roślinne: 15.32 g; Tłuszcz: 44.98 g; Węglowodany ogółem: 171.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.51 g; Sód: 1076.99 mg; Potas: 2162.72 mg; Wapń: 645.12 mg; Fosfor: 702.98 mg; Błonnik pokarmowy: 18.21 g; suma cukrów prostych: 42.18 g; Woda: 851.06 g; Popiół: 9.60 g;		
piątek 2026-09-04 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 30g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Brzoskwinia 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 90g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g , Surówka colesław 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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), Hummus 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA), Szyńka z piersi kurczaka 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1665.45 kcal; Energia: 6552.94 kJ; Białko ogółem: 68.08 g; białko zwierzęce: 19.45 g; białko roślinne: 25.20 g; Tłuszcz: 55.29 g; Węglowodany ogółem: 244.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.61 g; Sód: 1940.31 mg; Potas: 2766.61 mg; Wapń: 727.76 mg; Fosfor: 923.87 mg; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; suma cukrów prostych: 45.91 g; Woda: 996.62 g; Popiół: 13.61 g;		
piątek 2026-09-04 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 50g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Brzoskwinia 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 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 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), 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), Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LUBIN, LAKTOZA), Szyńka z piersi kurczaka 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2215.44 kcal; Energia: 8790.57 kJ; Białko ogółem: 83.92 g; białko zwierzęce: 21.95 g; białko roślinne: 34.04 g; Tłuszcz: 80.26 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.67 g; Sód: 2456.85 mg; Potas: 3572.71 mg; Wapń: 777.55 mg; Fosfor: 1093.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; suma cukrów prostych: 48.16 g; Woda: 1163.82 g; Popiół: 16.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-04 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 ziołami 10g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA),	Zupa szpinakowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 50g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g, Buraki gotowane 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), Pasta jajeczna z koperkiem 10g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml, Szynka z piersi kurczaka 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1327.42 kcal; Energia: 5291.81 kJ; Białko ogółem: 57.40 g; białko zwierzęce: 28.07 g; białko roślinne: 13.76 g; Tłuszcz: 52.08 g; Węglowodany ogółem: 173.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.61 g; Sód: 1442.64 mg; Potas: 2354.36 mg; Wapń: 673.48 mg; Fosfor: 929.93 mg; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; suma cukrów prostych: 47.62 g; Woda: 864.20 g; Popiół: 11.19 g;		
piątek 2026-09-04 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 ziołami 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Brzoskwinia 150g, Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g,	Zupa szpinakowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 90g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g, Buraki gotowane 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), Pasta jajeczna z koperkiem 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z piersi kurczaka 20g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1619.62 kcal; Energia: 6359.95 kJ; Białko ogółem: 73.59 g; białko zwierzęce: 29.88 g; białko roślinne: 22.53 g; Tłuszcz: 51.53 g; Węglowodany ogółem: 235.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.81 g; Sód: 2354.63 mg; Potas: 2859.28 mg; Wapń: 754.46 mg; Fosfor: 1054.49 mg; Błonnik pokarmowy: 23.43 g; suma cukrów prostych: 54.35 g; Woda: 1027.72 g; Popiół: 14.97 g;		
piątek 2026-09-04 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 ziołami 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Brzoskwinia 150g, Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Morszczuk parowany 90g (GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g, Buraki gotowane 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 z białek jaja z twarogiem i koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z piersi kurczaka 30g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2062.00 kcal; Energia: 8169.54 kJ; Białko ogółem: 91.06 g; białko zwierzęce: 39.12 g; białko roślinne: 28.76 g; Tłuszcz: 70.21 g; Węglowodany ogółem: 291.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.12 g; Sód: 3052.83 mg; Potas: 3704.30 mg; Wapń: 840.14 mg; Fosfor: 1300.84 mg; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; suma cukrów prostych: 58.87 g; Woda: 1206.26 g; Popiół: 18.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-05 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Ogórek zielony 60g , Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 20g , Kakao 200ml (MLEKO), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 10g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM),	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 60g , Surówka z selera z rodzynkami i słonecznikiem 60g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Serek wiejski 10g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 60g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 931.65 kcal; Energia: 3801.46 kJ; Białko ogółem: 45.68 g; białko zwierzęce: 31.43 g; białko roślinne: 13.36 g; Tłuszcz: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 115.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.24 g; Sód: 901.35 mg; Potas: 1963.13 mg; Wapń: 509.29 mg; Fosfor: 741.36 mg; Błonnik pokarmowy: 12.07 g; suma cukrów prostych: 22.59 g; Woda: 724.66 g; Popiół: 8.18 g;		
sobota 2026-09-05 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 , Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 30g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 100g , Surówka z selera z rodzynkami i słonecznikiem 100g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Serek wiejski 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1401.50 kcal; Energia: 5701.32 kJ; Białko ogółem: 67.38 g; białko zwierzęce: 42.45 g; białko roślinne: 23.45 g; Tłuszcz: 46.42 g; Węglowodany ogółem: 196.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.50 g; Sód: 1977.05 mg; Potas: 2696.66 mg; Wapń: 620.27 mg; Fosfor: 1113.48 mg; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; suma cukrów prostych: 27.49 g; Woda: 894.71 g; Popiół: 12.81 g;		
sobota 2026-09-05 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 , Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 230g , Surówka z selera z rodzynkami i słonecznikiem 120g (MLEKO, SELER), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Serek wiejski 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1800.55 kcal; Energia: 7337.78 kJ; Białko ogółem: 82.46 g; białko zwierzęce: 50.19 g; białko roślinne: 30.48 g; Tłuszcz: 59.71 g; Węglowodany ogółem: 255.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.39 g; Sód: 2619.76 mg; Potas: 3576.47 mg; Wapń: 688.24 mg; Fosfor: 1326.04 mg; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; suma cukrów prostych: 30.49 g; Woda: 1082.89 g; Popiół: 16.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-05 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Pomidor 60g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 20g , Kakao 200ml (MLEKO), Twarożek 10g (MLEKO, LAKTOZA),	Rosół z lanym ciastem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 60g , Marchew duszona 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szyńka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 60g , Herbata z cytryną 200ml , Serek wiejski 10g (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 924.38 kcal; Energia: 3871.68 kJ; Białko ogółem: 44.87 g; białko zwierzęce: 33.54 g; białko roślinne: 11.33 g; Tłuszcz: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 104.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.29 g; Sód: 1022.11 mg; Potas: 2019.40 mg; Wapń: 500.60 mg; Fosfor: 756.59 mg; Błonnik pokarmowy: 12.42 g; suma cukrów prostych: 22.96 g; Woda: 716.87 g; Popiół: 8.29 g;		
sobota 2026-09-05 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), Polędwica premium 20g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 100g , Marchew duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Rosół z lanym ciastem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szyńka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Serek wiejski 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1365.88 kcal; Energia: 5720.60 kJ; Białko ogółem: 68.55 g; białko zwierzęce: 47.79 g; białko roślinne: 20.76 g; Tłuszcz: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 182.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.46 g; Sód: 2052.31 mg; Potas: 2687.56 mg; Wapń: 609.46 mg; Fosfor: 1135.65 mg; Błonnik pokarmowy: 18.66 g; suma cukrów prostych: 27.86 g; Woda: 894.65 g; Popiół: 12.65 g;		
sobota 2026-09-05 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica premium 30g , Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Sos pomidorowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 230g , Marchew duszona 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szyńka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Serek wiejski 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1765.69 kcal; Energia: 7394.29 kJ; Białko ogółem: 86.23 g; białko zwierzęce: 59.21 g; białko roślinne: 27.02 g; Tłuszcz: 62.11 g; Węglowodany ogółem: 237.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.06 g; Sód: 2755.81 mg; Potas: 3599.74 mg; Wapń: 697.36 mg; Fosfor: 1406.29 mg; Błonnik pokarmowy: 24.22 g; suma cukrów prostych: 31.65 g; Woda: 1098.51 g; Popiół: 16.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-06 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Pomidor 60g , Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g , Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA),	Rosół z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 60g , Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń waniliowy 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z rzodkiewką 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 60g , Herbata z cytryną 200ml , Polędwica premium 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1185.52 kcal; Energia: 4962.48 kJ; Białko ogółem: 53.73 g; białko zwierzęce: 34.51 g; białko roślinne: 14.92 g; Tłuszcz: 44.61 g; Węglowodany ogółem: 152.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.05 g; Sód: 849.68 mg; Potas: 2166.49 mg; Wapń: 587.20 mg; Fosfor: 812.46 mg; Błonnik pokarmowy: 16.70 g; suma cukrów prostych: 40.92 g; Woda: 850.66 g; Popiół: 8.75 g;		
niedziela 2026-09-06 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 100g , Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń waniliowy 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z rzodkiewką 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica premium 20g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1578.83 kcal; Energia: 6610.77 kJ; Białko ogółem: 69.48 g; białko zwierzęce: 43.24 g; białko roślinne: 21.94 g; Tłuszcz: 51.62 g; Węglowodany ogółem: 219.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.31 g; Sód: 1231.71 mg; Potas: 2577.82 mg; Wapń: 609.50 mg; Fosfor: 1007.99 mg; Błonnik pokarmowy: 18.62 g; suma cukrów prostych: 42.73 g; Woda: 900.04 g; Popiół: 10.86 g;		
niedziela 2026-09-06 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 230g , Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 130g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń waniliowy 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z rzodkiewką 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica premium 30g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2060.83 kcal; Energia: 8624.78 kJ; Białko ogółem: 89.22 g; białko zwierzęce: 54.61 g; białko roślinne: 30.31 g; Tłuszcz: 67.47 g; Węglowodany ogółem: 289.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.56 g; Sód: 1811.56 mg; Potas: 3750.55 mg; Wapń: 693.49 mg; Fosfor: 1311.23 mg; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; suma cukrów prostych: 45.16 g; Woda: 1175.46 g; Popiół: 15.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-06 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Pomidor 60g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g , Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA),	Rosół z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 60g , Cukinia duszona 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń waniliowy 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 60g , Herbata z cytryną 200ml , Polędwica premium 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1123.13 kcal; Energia: 4705.33 kJ; Białko ogółem: 51.01 g; białko zwierzęce: 35.07 g; białko roślinne: 11.63 g; Tłuszcz: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 137.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.61 g; Sód: 956.59 mg; Potas: 2163.95 mg; Wapń: 537.81 mg; Fosfor: 820.10 mg; Błonnik pokarmowy: 14.33 g; suma cukrów prostych: 41.41 g; Woda: 774.83 g; Popiół: 8.73 g;		
niedziela 2026-09-06 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 100g , Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń waniliowy 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica premium 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1558.48 kcal; Energia: 6528.52 kJ; Białko ogółem: 69.36 g; białko zwierzęce: 44.94 g; białko roślinne: 20.12 g; Tłuszcz: 55.70 g; Węglowodany ogółem: 210.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.37 g; Sód: 1616.78 mg; Potas: 2916.52 mg; Wapń: 635.45 mg; Fosfor: 1149.05 mg; Błonnik pokarmowy: 21.73 g; suma cukrów prostych: 45.24 g; Woda: 936.82 g; Popiół: 12.53 g;		
niedziela 2026-09-06 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 0.5szt (JAJA), Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Rosół z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udko z kurczaka b/k pieczone 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 230g , Cukinia duszona 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń waniliowy 150g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Polędwica premium 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1980.11 kcal; Energia: 8291.27 kJ; Białko ogółem: 84.33 g; białko zwierzęce: 52.19 g; białko roślinne: 27.83 g; Tłuszcz: 68.74 g; Węglowodany ogółem: 276.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.57 g; Sód: 2241.02 mg; Potas: 4074.89 mg; Wapń: 707.57 mg; Fosfor: 1407.40 mg; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; suma cukrów prostych: 48.33 g; Woda: 1174.26 g; Popiół: 16.82 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light (kulka) 10g , Papryka 60g , Kakao 200ml (MLEKO), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Arbuz 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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), Mix салат z sosem vinegrette i słonecznikiem 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 60g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Polędwica sopocka 20g , Ogórek zielony 60g , Herbata z cytryną 200ml , Serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 10g (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1095.27 kcal; Energia: 4451.78 kJ; Białko ogółem: 42.10 g; białko zwierzęce: 26.34 g; białko roślinne: 12.62 g; Tłuszcz: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 149.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.01 g; Sód: 747.80 mg; Potas: 2001.61 mg; Wapń: 357.10 mg; Fosfor: 606.05 mg; Błonnik pokarmowy: 11.55 g; suma cukrów prostych: 46.90 g; Woda: 839.15 g; Popiół: 7.63 g;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 30g , Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light (kulka) 30g , Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Arbuz 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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), Mix салат z sosem vinegrette i słonecznikiem 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 30g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica sopocka 20g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1757.10 kcal; Energia: 7222.13 kJ; Białko ogółem: 68.45 g; białko zwierzęce: 36.48 g; białko roślinne: 25.02 g; Tłuszcz: 58.07 g; Węglowodany ogółem: 254.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.41 g; Sód: 1177.37 mg; Potas: 2611.67 mg; Wapń: 449.99 mg; Fosfor: 929.76 mg; Błonnik pokarmowy: 17.44 g; suma cukrów prostych: 57.43 g; Woda: 951.18 g; Popiół: 11.43 g;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light (kulka) 50g , Pierś delikatna z kurnej półki 25g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Sałata 10g , Arbuz 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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), Mix салат z sosem vinegrette i słonecznikiem 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 230g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica sopocka 25g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2140.03 kcal; Energia: 8824.07 kJ; Białko ogółem: 83.06 g; białko zwierzęce: 41.35 g; białko roślinne: 30.97 g; Tłuszcz: 71.61 g; Węglowodany ogółem: 308.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g; Sód: 1631.06 mg; Potas: 3354.79 mg; Wapń: 493.73 mg; Fosfor: 1094.78 mg; Błonnik pokarmowy: 21.19 g; suma cukrów prostych: 59.28 g; Woda: 1101.56 g; Popiół: 14.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 60g , Kakao 200ml (MLEKO), Ser mozzarella light (kulka) 10g , Arbuz 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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), Mix салат z sosem vinegrette i słonecznikiem 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 60g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pomidor 60g , Herbata z cytryną 200ml , Serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 10g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica sopocka 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1064.83 kcal; Energia: 4322.59 kJ; Białko ogółem: 41.51 g; białko zwierzęce: 26.67 g; białko roślinne: 11.70 g; Tłuszcz: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 144.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.07 g; Sód: 894.24 mg; Potas: 2122.38 mg; Wapń: 363.13 mg; Fosfor: 638.76 mg; Błonnik pokarmowy: 12.79 g; suma cukrów prostych: 47.64 g; Woda: 813.99 g; Popiół: 7.98 g;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light (kulka) 30g , Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Arbuz 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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), Mix салат z sosem vinegrette i słonecznikiem 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 100g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 30g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica sopocka 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1729.08 kcal; Energia: 7103.52 kJ; Białko ogółem: 67.94 g; białko zwierzęce: 36.81 g; białko roślinne: 24.19 g; Tłuszcz: 58.00 g; Węglowodany ogółem: 250.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.47 g; Sód: 1324.11 mg; Potas: 2724.46 mg; Wapń: 458.01 mg; Fosfor: 965.46 mg; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; suma cukrów prostych: 58.18 g; Woda: 931.86 g; Popiół: 11.83 g;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Rogal 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light (kulka) 50g , Pierś delikatna z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Arbuz 150g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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), Mix салат z sosem vinegrette i słonecznikiem 60g (GLUTEN, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki gotowane 230g , Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 120g 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica sopocka 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2112.15 kcal; Energia: 8706.61 kJ; Białko ogółem: 84.47 g; białko zwierzęce: 43.89 g; białko roślinne: 29.83 g; Tłuszcz: 71.93 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.77 g; Sód: 1924.91 mg; Potas: 3529.24 mg; Wapń: 512.97 mg; Fosfor: 1175.41 mg; Błonnik pokarmowy: 23.60 g; suma cukrów prostych: 60.56 g; Woda: 1087.98 g; Popiół: 15.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-08 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasztet drobiowy 20g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Szynka z piersi kurczaka 20g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 60g (GLUTEN), Gulasz drobiowy 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z młodej kapusty 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1343.22 kcal; Energia: 5486.65 kJ; Białko ogółem: 59.34 g; białko zwierzęce: 39.43 g; białko roślinne: 15.90 g; Tłuszcz: 51.90 g; Węglowodany ogółem: 169.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.49 g; Sód: 848.33 mg; Potas: 2117.05 mg; Wapń: 801.42 mg; Fosfor: 1087.35 mg; Błonnik pokarmowy: 11.80 g; suma cukrów prostych: 44.18 g; Woda: 794.20 g; Popiół: 9.33 g;		
wtorek 2026-09-08 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 20g , Pasztet drobiowy 30g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 90g (GLUTEN), Gulasz drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z młodej kapusty 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1899.60 kcal; Energia: 7775.67 kJ; Białko ogółem: 77.67 g; białko zwierzęce: 46.56 g; białko roślinne: 27.11 g; Tłuszcz: 64.83 g; Węglowodany ogółem: 261.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.32 g; Sód: 933.52 mg; Potas: 2475.69 mg; Wapń: 821.78 mg; Fosfor: 1253.62 mg; Błonnik pokarmowy: 15.41 g; suma cukrów prostych: 44.75 g; Woda: 856.28 g; Popiół: 10.54 g;		
wtorek 2026-09-08 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 30g , Pasztet drobiowy 50g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Gulasz drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Surówka z młodej kapusty 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2274.57 kcal; Energia: 9283.00 kJ; Białko ogółem: 88.24 g; białko zwierzęce: 48.47 g; białko roślinne: 33.77 g; Tłuszcz: 75.89 g; Węglowodany ogółem: 321.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.14 g; Sód: 1022.58 mg; Potas: 2690.30 mg; Wapń: 837.94 mg; Fosfor: 1370.56 mg; Błonnik pokarmowy: 18.87 g; suma cukrów prostych: 45.29 g; Woda: 888.01 g; Popiół: 11.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-08 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 20g, Pomidor 60g, Kakao 200ml (MLEKO), Serek wiejski 10g (MLEKO, LAKTOZA),	Zupa pomidorowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 60g (GLUTEN), Gulasz drobiowy 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Cukinia duszona 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 60g, Herbata z cytryną 200ml, Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1319.66 kcal; Energia: 5447.47 kJ; Białko ogółem: 60.61 g; białko zwierzęce: 41.45 g; białko roślinne: 15.16 g; Tłuszcz: 52.85 g; Węglowodany ogółem: 164.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.99 g; Sód: 1140.99 mg; Potas: 2444.23 mg; Wapń: 852.12 mg; Fosfor: 1223.99 mg; Błonnik pokarmowy: 14.32 g; suma cukrów prostych: 46.19 g; Woda: 887.66 g; Popiół: 10.95 g;		
wtorek 2026-09-08 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 20g, Serek wiejski 30g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 90g (GLUTEN), Gulasz drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1838.02 kcal; Energia: 7618.65 kJ; Białko ogółem: 81.09 g; białko zwierzęce: 52.38 g; białko roślinne: 24.72 g; Tłuszcz: 67.21 g; Węglowodany ogółem: 248.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.72 g; Sód: 1770.58 mg; Potas: 3078.25 mg; Wapń: 950.81 mg; Fosfor: 1595.82 mg; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; suma cukrów prostych: 50.11 g; Woda: 1009.77 g; Popiół: 14.45 g;		
wtorek 2026-09-08 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 90g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z piersi kurczaka 30g, Serek wiejski 50g (MLEKO, LAKTOZA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Gulasz drobiowy 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLEKO),	Chleb zwykły 90g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2132.87 kcal; Energia: 8811.14 kJ; Białko ogółem: 91.91 g; białko zwierzęce: 57.15 g; białko roślinne: 28.76 g; Tłuszcz: 78.00 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.03 g; Sód: 2019.72 mg; Potas: 3292.79 mg; Wapń: 990.32 mg; Fosfor: 1765.44 mg; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; suma cukrów prostych: 51.62 g; Woda: 1049.58 g; Popiół: 15.70 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-09 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Brzoskwinia 150g , Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Masło orzechowe 10g , Pomidor 100g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kapusta czerwona gotowana 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 60g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt ,	Polędwica premium 20g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 10g , Papryka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 954.47 kcal; Energia: 3735.94 kJ; Białko ogółem: 46.05 g; białko zwierzęce: 25.68 g; białko roślinne: 16.68 g; Tłuszcz: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 123.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.93 g; Sód: 785.39 mg; Potas: 2358.07 mg; Wapń: 368.12 mg; Fosfor: 644.29 mg; Błonnik pokarmowy: 16.53 g; suma cukrów prostych: 25.57 g; Woda: 759.00 g; Popiół: 8.41 g;		
środa 2026-09-09 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 30g , Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Brzoskwinia 150g , Masło orzechowe 15g , Kakao 200ml (MLEKO), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kapusta czerwona gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt ,	Polędwica premium 20g , Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 30g , Papryka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1613.52 kcal; Energia: 6359.64 kJ; Białko ogółem: 73.40 g; białko zwierzęce: 35.88 g; białko roślinne: 30.32 g; Tłuszcz: 54.28 g; Węglowodany ogółem: 227.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.17 g; Sód: 1566.54 mg; Potas: 3120.69 mg; Wapń: 460.55 mg; Fosfor: 970.26 mg; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; suma cukrów prostych: 35.80 g; Woda: 913.84 g; Popiół: 12.39 g;		
środa 2026-09-09 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Brzoskwinia 150g , Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Masło orzechowe 15g , Pomidor 100g ,	Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kapusta czerwona gotowana 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 230g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt ,	Polędwica premium 30g , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 50g , Papryka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2016.37 kcal; Energia: 8042.09 kJ; Białko ogółem: 86.92 g; białko zwierzęce: 39.88 g; białko roślinne: 37.64 g; Tłuszcz: 69.43 g; Węglowodany ogółem: 284.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.92 g; Sód: 2143.32 mg; Potas: 3924.77 mg; Wapń: 495.79 mg; Fosfor: 1128.83 mg; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; suma cukrów prostych: 37.38 g; Woda: 1068.09 g; Popiół: 15.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-09 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Brzoskwinia 150g , Kakao 200ml (MLEKO), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Masło orzechowe 10g , Pomidor 100g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Seler duszony 60g (SELER), Ziemniaki gotowane 60g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt ,	Polędwica premium 20g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 10g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 903.22 kcal; Energia: 3524.47 kJ; Białko ogółem: 41.45 g; białko zwierzęce: 26.01 g; białko roślinne: 11.74 g; Tłuszcz: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 110.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.14 g; Sód: 1216.04 mg; Potas: 2337.52 mg; Wapń: 366.71 mg; Fosfor: 665.43 mg; Błonnik pokarmowy: 17.31 g; suma cukrów prostych: 26.95 g; Woda: 767.86 g; Popiół: 9.39 g;		
środa 2026-09-09 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Brzoskwinia 150g , Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Masło orzechowe 15g , Pomidor 100g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Seler duszony 100g (SELER), Ziemniaki gotowane 100g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt ,	Polędwica premium 20g , Chleb zwykły 90g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek śmietankowy w plastarach naturalny 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1731.92 kcal; Energia: 6860.75 kJ; Białko ogółem: 70.32 g; białko zwierzęce: 36.61 g; białko roślinne: 26.51 g; Tłuszcz: 68.17 g; Węglowodany ogółem: 233.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.12 g; Sód: 2450.73 mg; Potas: 3185.53 mg; Wapń: 472.05 mg; Fosfor: 1051.24 mg; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; suma cukrów prostych: 38.51 g; Woda: 941.76 g; Popiół: 14.77 g;		
środa 2026-09-09 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Brzoskwinia 150g , Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Masło orzechowe 15g , Pomidor 100g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Seler duszony 100g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Jogurt pitny naturalny 1szt ,	Serek śmietankowy w plastarach naturalny 50g , Chleb zwykły 90g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Polędwica premium 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1883.37 kcal; Energia: 7491.99 kJ; Białko ogółem: 78.07 g; białko zwierzęce: 40.26 g; białko roślinne: 28.41 g; Tłuszcz: 73.51 g; Węglowodany ogółem: 252.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.18 g; Sód: 2737.21 mg; Potas: 3668.78 mg; Wapń: 476.53 mg; Fosfor: 1128.70 mg; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; suma cukrów prostych: 39.02 g; Woda: 1028.75 g; Popiół: 16.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-10 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 60g , Kakao 200ml (MLEKO), Serek włoski 10g (MLEKO),	Zupa botwinka z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mizeria z jogurtem naturalnym 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 60g , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Pasta z tuńczyka 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 60g , Herbata z cytryną 200ml , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka dębową drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1126.13 kcal; Energia: 4720.35 kJ; Białko ogółem: 47.44 g; białko zwierzęce: 36.26 g; białko roślinne: 11.18 g; Tłuszcz: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 155.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.67 g; Sód: 1268.94 mg; Potas: 2330.14 mg; Wapń: 653.44 mg; Fosfor: 850.09 mg; Błonnik pokarmowy: 9.13 g; suma cukrów prostych: 57.78 g; Woda: 873.80 g; Popiół: 9.82 g;		
czwartek 2026-09-10 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 30g (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa botwinka z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mizeria z ogórka zielonego startego na drobnych oczkach z jogurtem naturalnym 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 100g , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta z tuńczyka 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka dębową drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1629.52 kcal; Energia: 6827.80 kJ; Białko ogółem: 75.24 g; białko zwierzęce: 51.26 g; białko roślinne: 19.68 g; Tłuszcz: 47.18 g; Węglowodany ogółem: 233.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.83 g; Sód: 1866.26 mg; Potas: 2937.17 mg; Wapń: 695.29 mg; Fosfor: 1126.00 mg; Błonnik pokarmowy: 16.25 g; suma cukrów prostych: 59.61 g; Woda: 1006.28 g; Popiół: 13.01 g;		
czwartek 2026-09-10 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 50g (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa botwinka z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mizeria z jogurtem naturalnym 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 230g , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło 15g/szt 1Por , Pasta z tuńczyka 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka dębową drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1916.32 kcal; Energia: 8028.96 kJ; Białko ogółem: 90.91 g; białko zwierzęce: 64.14 g; białko roślinne: 22.37 g; Tłuszcz: 60.61 g; Węglowodany ogółem: 263.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.30 g; Sód: 2724.24 mg; Potas: 3934.38 mg; Wapń: 824.89 mg; Fosfor: 1420.57 mg; Błonnik pokarmowy: 20.32 g; suma cukrów prostych: 64.34 g; Woda: 1255.00 g; Popiół: 17.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-10 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Pomidor 60g , Kakao 200ml (MLEKO), Serek włoski 10g (MLEKO),	Zupa botwinka z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szpinak gotowany 60g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 60g , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 60g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1112.81 kcal; Energia: 4661.31 kJ; Białko ogółem: 46.83 g; białko zwierzęce: 35.26 g; białko roślinne: 11.57 g; Tłuszcz: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 151.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.23 g; Sód: 1240.82 mg; Potas: 2433.95 mg; Wapń: 652.71 mg; Fosfor: 865.04 mg; Błonnik pokarmowy: 12.20 g; suma cukrów prostych: 56.94 g; Woda: 818.54 g; Popiół: 10.11 g;		
czwartek 2026-09-10 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 30g (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa botwinka z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szpinak gotowany 100g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Ziemniaki gotowane 100g , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Budyń śmietankowy 250g (MLEKO),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1640.43 kcal; Energia: 6870.89 kJ; Białko ogółem: 75.58 g; białko zwierzęce: 51.17 g; białko roślinne: 20.11 g; Tłuszcz: 54.75 g; Węglowodany ogółem: 227.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.90 g; Sód: 1959.94 mg; Potas: 3218.31 mg; Wapń: 782.27 mg; Fosfor: 1265.34 mg; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Woda: 995.07 g; Popiół: 14.61 g;		
czwartek 2026-09-10 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Schab ze spiżarni 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA), Serek włoski 50g (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa botwinka z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Udziec z indyka pieczony 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Szpinak gotowany 120g (MLEKO), 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 15g/szt 1Por , Pasta z białek jaja z twarogiem i koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2077.17 kcal; Energia: 8697.59 kJ; Białko ogółem: 93.17 g; białko zwierzęce: 62.16 g; białko roślinne: 26.61 g; Tłuszcz: 72.55 g; Węglowodany ogółem: 283.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.00 g; Sód: 2794.50 mg; Potas: 4162.78 mg; Wapń: 865.93 mg; Fosfor: 1554.91 mg; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; suma cukrów prostych: 63.52 g; Woda: 1193.16 g; Popiół: 18.98 g;		

Dietetyk

.....