

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-11 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g , Twarożek z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Banan 150g ,	Zupa minestrone z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Jajka w sosie koperkowym 1 szt./50 ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 60g , Bukiet jarzyn 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1g (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 10g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 60g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka drobiowa gotowana 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1150.99 kcal; Energia: 4826.10 kJ; Białko ogółem: 45.79 g; białko zwierzęce: 30.93 g; białko roślinne: 14.87 g; Tłuszcz: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 165.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.02 g; Sód: 755.76 mg; Potas: 2798.97 mg; Wapń: 577.30 mg; Fosfor: 791.14 mg; Błonnik pokarmowy: 14.69 g; suma cukrów prostych: 54.72 g; Woda: 868.95 g; Popiół: 9.80 g;		
piątek 2026-09-11 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g , Banan 150g ,	Zupa minestrone z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 100g , Bukiet jarzyn 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1g (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 30g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1688.27 kcal; Energia: 7075.13 kJ; Białko ogółem: 70.70 g; białko zwierzęce: 45.55 g; białko roślinne: 25.15 g; Tłuszcz: 56.54 g; Węglowodany ogółem: 242.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.43 g; Sód: 1750.40 mg; Potas: 3497.80 mg; Wapń: 725.11 mg; Fosfor: 1223.16 mg; Błonnik pokarmowy: 21.03 g; suma cukrów prostych: 59.48 g; Woda: 1100.73 g; Popiół: 14.69 g;		
piątek 2026-09-11 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g , Banan 150g ,	Zupa minestrone z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 230g , Bukiet jarzyn 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1g (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Smalec z fasoli z jabłkiem i cebulką 50g (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka drobiowa gotowana 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2048.72 kcal; Energia: 8583.55 kJ; Białko ogółem: 84.74 g; białko zwierzęce: 53.03 g; białko roślinne: 31.71 g; Tłuszcz: 67.82 g; Węglowodany ogółem: 296.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.81 g; Sód: 2273.32 mg; Potas: 4289.08 mg; Wapń: 775.17 mg; Fosfor: 1411.11 mg; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; suma cukrów prostych: 61.72 g; Woda: 1266.44 g; Popiół: 17.96 g;		
piątek 2026-09-11 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 60g , Twarożek z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Banan 150g ,	Zupa minestrone z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 60g , Bukiet jarzyn 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1g (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 10g (MLEKO), Pomidor 60g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka drobiowa gotowana 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1308.53 kcal; Energia: 5484.73 kJ; Białko ogółem: 58.19 g; białko zwierzęce: 43.55 g; białko roślinne: 14.64 g; Tłuszcz: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 167.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.39 g; Sód: 1012.14 mg; Potas: 3033.80 mg; Wapń: 664.97 mg; Fosfor: 1041.40 mg; Błonnik pokarmowy: 15.95 g; suma cukrów prostych: 56.68 g; Woda: 985.31 g; Popiół: 11.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-11		
Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g, Banan 150g,	Zupa minestrone z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g, Bukiet jarzyn 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1g (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek włoski 30g (MLEKO), Szynka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1692.20 kcal; Energia: 7090.70 kJ; Białko ogółem: 75.74 g; białko zwierzęce: 51.49 g; białko roślinne: 24.25 g; Tłuszcz: 56.98 g; Węglowodany ogółem: 239.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.26 g; Sód: 1848.92 mg; Potas: 3576.75 mg; Wapń: 765.71 mg; Fosfor: 1331.53 mg; Błonnik pokarmowy: 21.96 g; suma cukrów prostych: 61.06 g; Woda: 1116.03 g; Popiół: 15.23 g;		
piątek 2026-09-11		
Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g, Banan 150g,	Zupa minestrone z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml 1Por (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 230g, Bukiet jarzyn 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1g (MLEKO, GLUTEN),	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: 2062.39 kcal; Energia: 8639.99 kJ; Białko ogółem: 93.39 g; białko zwierzęce: 62.93 g; białko roślinne: 30.46 g; Tłuszcz: 68.71 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.22 g; Sód: 2436.00 mg; Potas: 4433.73 mg; Wapń: 845.41 mg; Fosfor: 1598.03 mg; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; suma cukrów prostych: 64.36 g; Woda: 1298.67 g; Popiół: 18.94 g;		
sobota 2026-09-12		
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 selerowa 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), Sos szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 60g (GLUTEN), Surówka coleslaw 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml, Podwieczorek: Jogurt wegański 1szt,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml, Polędwica premium 20g,
Wartości odżywcze: Energia: 1149.72 kcal; Energia: 4816.72 kJ; Białko ogółem: 47.94 g; białko zwierzęce: 32.33 g; białko roślinne: 15.49 g; Tłuszcz: 47.47 g; Węglowodany ogółem: 146.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.85 g; Sód: 1100.75 mg; Potas: 1902.80 mg; Wapń: 582.89 mg; Fosfor: 853.36 mg; Błonnik pokarmowy: 14.57 g; suma cukrów prostych: 23.68 g; Woda: 646.47 g; Popiół: 8.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-12 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 selerowa 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), Sos szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 90g (GLUTEN), Surówka colesław 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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 , Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1800.13 kcal; Energia: 7539.33 kJ; Białko ogółem: 72.97 g; białko zwierzęce: 45.39 g; białko roślinne: 27.23 g; Tłuszcz: 68.05 g; Węglowodany ogółem: 244.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.61 g; Sód: 2210.94 mg; Potas: 2626.89 mg; Wapń: 714.07 mg; Fosfor: 1276.43 mg; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; suma cukrów prostych: 27.77 g; Woda: 830.93 g; Popiół: 13.15 g;		
sobota 2026-09-12 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 selerowa 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), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Surówka colesław 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, 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 , Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2218.82 kcal; Energia: 9291.79 kJ; Białko ogółem: 86.34 g; białko zwierzęce: 51.83 g; białko roślinne: 33.92 g; Tłuszcz: 82.82 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.86 g; Sód: 2544.58 mg; Potas: 2996.93 mg; Wapń: 784.24 mg; Fosfor: 1474.90 mg; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; suma cukrów prostych: 29.66 g; Woda: 908.29 g; Popiół: 14.94 g;		
sobota 2026-09-12 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),	Zupa selerowa 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), Sos szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 60g (GLUTEN), 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 , Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 1083.40 kcal; Energia: 4543.83 kJ; Białko ogółem: 46.95 g; białko zwierzęce: 32.55 g; białko roślinne: 14.13 g; Tłuszcz: 42.96 g; Węglowodany ogółem: 142.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.32 g; Sód: 1210.70 mg; Potas: 2030.08 mg; Wapń: 575.29 mg; Fosfor: 889.62 mg; Błonnik pokarmowy: 15.87 g; suma cukrów prostych: 24.44 g; Woda: 654.80 g; Popiół: 8.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-12 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),	Zupa selerowa 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), Sos szpinakowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 90g (GLUTEN), 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 , Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1746.63 kcal; Energia: 7319.02 kJ; Białko ogółem: 71.92 g; białko zwierzęce: 45.71 g; białko roślinne: 25.86 g; Tłuszcz: 64.35 g; Węglowodany ogółem: 243.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g; Sód: 2308.16 mg; Potas: 2808.74 mg; Wapń: 697.16 mg; Fosfor: 1319.58 mg; Błonnik pokarmowy: 24.64 g; suma cukrów prostych: 29.15 g; Woda: 857.03 g; Popiół: 13.47 g;		
sobota 2026-09-12 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),	Zupa selerowa 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), Sos szpinakowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), 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 , Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2135.47 kcal; Energia: 8947.54 kJ; Białko ogółem: 84.70 g; białko zwierzęce: 52.30 g; białko roślinne: 31.81 g; Tłuszcz: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.70 g; Sód: 2722.60 mg; Potas: 3154.29 mg; Wapń: 767.93 mg; Fosfor: 1538.71 mg; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; suma cukrów prostych: 31.47 g; Woda: 919.89 g; Popiół: 15.30 g;		
niedziela 2026-09-13 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Pomidor 50g , Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Jajko gotowane 1szt (JAJA), Kakao 200ml (MLEKO), Szynka piastowska 20g , Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	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: 1154.64 kcal; Energia: 4842.73 kJ; Białko ogółem: 57.12 g; białko zwierzęce: 37.83 g; białko roślinne: 14.98 g; Tłuszcz: 45.67 g; Węglowodany ogółem: 135.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.30 g; Sód: 689.84 mg; Potas: 2085.19 mg; Wapń: 511.57 mg; Fosfor: 829.76 mg; Błonnik pokarmowy: 13.46 g; suma cukrów prostych: 23.14 g; Woda: 779.07 g; Popiół: 8.31 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-13 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 20g , Jajko gotowane 1szt (JAJA), 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), 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: 1607.93 kcal; Energia: 6739.55 kJ; Białko ogółem: 77.77 g; białko zwierzęce: 48.98 g; białko roślinne: 24.49 g; Tłuszcz: 55.09 g; Węglowodany ogółem: 213.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.11 g; Sód: 1229.86 mg; Potas: 2869.10 mg; Wapń: 611.44 mg; Fosfor: 1149.60 mg; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; suma cukrów prostych: 26.65 g; Woda: 959.05 g; Popiół: 11.96 g;		
niedziela 2026-09-13 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka piastowska 30g , Jajko gotowane 1szt (JAJA), 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), 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: 2018.60 kcal; Energia: 8459.51 kJ; Białko ogółem: 93.13 g; białko zwierzęce: 56.74 g; białko roślinne: 32.09 g; Tłuszcz: 66.74 g; Węglowodany ogółem: 278.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.02 g; Sód: 1697.66 mg; Potas: 3948.59 mg; Wapń: 671.36 mg; Fosfor: 1377.12 mg; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; suma cukrów prostych: 29.21 g; Woda: 1175.23 g; Popiół: 15.63 g;		
niedziela 2026-09-13 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek kanapkowy 10g (MLEKO, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Szynka drobiowa gotowana 20g , Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Udko z kurczaka b/k duszone 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Rosół z makaronem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 60g , Szpinak gotowany 60g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: 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: 1081.47 kcal; Energia: 4534.43 kJ; Białko ogółem: 55.83 g; białko zwierzęce: 37.62 g; białko roślinne: 13.91 g; Tłuszcz: 43.76 g; Węglowodany ogółem: 126.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.27 g; Sód: 947.26 mg; Potas: 2276.62 mg; Wapń: 529.49 mg; Fosfor: 861.59 mg; Błonnik pokarmowy: 16.76 g; suma cukrów prostych: 24.54 g; Woda: 731.74 g; Popiół: 9.49 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-13 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 20g , Serek kanapkowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Rosół z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 100g , Szpinak gotowany 100g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Udko z kurczaka b/k duszone 90g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Podwieczorek: 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: 1601.05 kcal; Energia: 6710.09 kJ; Białko ogółem: 84.95 g; białko zwierzęce: 57.65 g; białko roślinne: 23.01 g; Tłuszcz: 59.19 g; Węglowodany ogółem: 200.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.94 g; Sód: 1650.19 mg; Potas: 3207.70 mg; Wapń: 672.28 mg; Fosfor: 1312.48 mg; Błonnik pokarmowy: 24.90 g; suma cukrów prostych: 28.74 g; Woda: 954.94 g; Popiół: 14.26 g;		
niedziela 2026-09-13 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 30g , Serek kanapkowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), 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 duszone 90g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Ziemniaki 230g , Szpinak gotowany 120g (MLEKO), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: 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: 2024.46 kcal; Energia: 8482.01 kJ; Białko ogółem: 102.72 g; białko zwierzęce: 68.16 g; białko roślinne: 30.26 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 263.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.93 g; Sód: 2235.57 mg; Potas: 4334.16 mg; Wapń: 767.96 mg; Fosfor: 1598.61 mg; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; suma cukrów prostych: 32.10 g; Woda: 1189.02 g; Popiół: 18.58 g;		
poniedziałek 2026-09-14 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 plastarach naturalny 10g , Papryka 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa ze schabu 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g , Fasolka szparagowa parowana 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Banan 150g ,	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 1181.68 kcal; Energia: 4952.71 kJ; Białko ogółem: 48.49 g; białko zwierzęce: 31.94 g; białko roślinne: 15.45 g; Tłuszcz: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 170.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.23 g; Sód: 730.10 mg; Potas: 2808.99 mg; Wapń: 574.38 mg; Fosfor: 765.66 mg; Błonnik pokarmowy: 13.48 g; suma cukrów prostych: 52.93 g; Woda: 897.66 g; Popiół: 9.75 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-14 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 jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa ze schabu 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g , Fasolka szparagowa parowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Banan 150g ,	Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1734.27 kcal; Energia: 7259.15 kJ; Białko ogółem: 73.82 g; białko zwierzęce: 44.76 g; białko roślinne: 25.76 g; Tłuszcz: 53.31 g; Węglowodany ogółem: 250.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.31 g; Sód: 886.22 mg; Potas: 3336.81 mg; Wapń: 631.37 mg; Fosfor: 946.58 mg; Błonnik pokarmowy: 16.01 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Woda: 1034.07 g; Popiół: 11.53 g;		
poniedziałek 2026-09-14 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 jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa ze schabu 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g , Fasolka szparagowa parowana 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Banan 150g ,	Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2253.44 kcal; Energia: 9427.76 kJ; Białko ogółem: 99.14 g; białko zwierzęce: 61.24 g; białko roślinne: 32.40 g; Tłuszcz: 75.50 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.85 g; Sód: 1299.79 mg; Potas: 4206.63 mg; Wapń: 680.63 mg; Fosfor: 1185.07 mg; Błonnik pokarmowy: 18.85 g; suma cukrów prostych: 55.53 g; Woda: 1216.98 g; Popiół: 14.56 g;		
poniedziałek 2026-09-14 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 jarzynowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa ze schabu 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g , Fasolka szparagowa parowana 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, 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 z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1137.76 kcal; Energia: 4768.34 kJ; Białko ogółem: 47.90 g; białko zwierzęce: 32.60 g; białko roślinne: 14.20 g; Tłuszcz: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 164.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.39 g; Sód: 1025.04 mg; Potas: 2994.68 mg; Wapń: 600.40 mg; Fosfor: 852.07 mg; Błonnik pokarmowy: 16.54 g; suma cukrów prostych: 54.46 g; Woda: 888.24 g; Popiół: 10.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-14		
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 jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa ze schabu 90g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g , Fasolka szparagowa parowana 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Banan 150g ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1415.56 kcal; Energia: 5926.66 kJ; Białko ogółem: 64.70 g; białko zwierzęce: 43.54 g; białko roślinne: 17.86 g; Tłuszcz: 51.16 g; Węglowodany ogółem: 192.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.17 g; Sód: 1273.29 mg; Potas: 3534.77 mg; Wapń: 667.54 mg; Fosfor: 1045.12 mg; Błonnik pokarmowy: 20.19 g; suma cukrów prostych: 56.15 g; Woda: 1023.75 g; Popiół: 12.88 g;		
poniedziałek 2026-09-14		
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 jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Bitka wieprzowa ze schabu 150g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g , Fasolka szparagowa parowana 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, STRĄCZKI, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Banan 150g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 80g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2140.12 kcal; Energia: 8956.70 kJ; Białko ogółem: 98.41 g; białko zwierzęce: 63.44 g; białko roślinne: 29.47 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.49 g; Sód: 2288.89 mg; Potas: 4822.76 mg; Wapń: 793.54 mg; Fosfor: 1514.80 mg; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; suma cukrów prostych: 60.73 g; Woda: 1284.10 g; Popiół: 18.69 g;		
wtorek 2026-09-15		
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), Nektarynka 150g , Szynka z komina 20g ,	Zupa brokułowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g , Kotlet mielony drobiowy z pieca 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 , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Ser mozzarella light (kulka) 10g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1025.34 kcal; Energia: 4299.73 kJ; Białko ogółem: 41.03 g; białko zwierzęce: 20.35 g; białko roślinne: 13.22 g; Tłuszcz: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 132.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.79 g; Sód: 764.01 mg; Potas: 1854.97 mg; Wapń: 355.28 mg; Fosfor: 565.05 mg; Błonnik pokarmowy: 11.14 g; suma cukrów prostych: 25.42 g; Woda: 688.95 g; Popiół: 7.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-15 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z komina 20g , Pasta jajeczna 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g ,	Zupa brokułowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g , Kotlet mielony drobiowy z pieca 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 , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ser mozzarella light (kulka) 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1542.13 kcal; Energia: 6462.85 kJ; Białko ogółem: 64.21 g; białko zwierzęce: 30.67 g; białko roślinne: 22.29 g; Tłuszcz: 56.75 g; Węglowodany ogółem: 207.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.38 g; Sód: 1412.87 mg; Potas: 2524.59 mg; Wapń: 453.01 mg; Fosfor: 898.34 mg; Błonnik pokarmowy: 18.26 g; suma cukrów prostych: 28.46 g; Woda: 870.19 g; Popiół: 11.08 g;		
wtorek 2026-09-15 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Masło śmietankowe 60% 15g , Szynka z komina 30g , Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA),	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g , Kotlet mielony drobiowy z pieca 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 , Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ser mozzarella light (kulka) 50g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1943.97 kcal; Energia: 8149.05 kJ; Białko ogółem: 82.48 g; białko zwierzęce: 36.25 g; białko roślinne: 28.97 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodany ogółem: 260.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.53 g; Sód: 2516.17 mg; Potas: 3416.97 mg; Wapń: 515.21 mg; Fosfor: 1180.74 mg; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; suma cukrów prostych: 31.22 g; Woda: 1078.51 g; Popiół: 16.17 g;		
wtorek 2026-09-15 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g , Pasta jajeczna 10g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM),	Zupa brokułowa z ryżem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 60g , Kotlet mielony drobiowy z pieca 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Cukinia duszona 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml , Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light (kulka) 10g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Kurczak gotowany z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 981.33 kcal; Energia: 4117.77 kJ; Białko ogółem: 40.37 g; białko zwierzęce: 20.84 g; białko roślinne: 12.08 g; Tłuszcz: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 127.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.59 g; Sód: 1147.69 mg; Potas: 2042.73 mg; Wapń: 368.59 mg; Fosfor: 672.98 mg; Błonnik pokarmowy: 13.52 g; suma cukrów prostych: 26.72 g; Woda: 680.31 g; Popiół: 7.95 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-15 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Pasta jajeczna 30g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g,	Zupa brokułowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 100g, Kotlet mielony drobiowy z pieca 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Cukinia duszona 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Sos pieczeniowy jasny 50ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ser mozzarella light (kulka) 30g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1478.21 kcal; Energia: 6198.01 kJ; Białko ogółem: 63.41 g; białko zwierzęce: 31.37 g; białko roślinne: 20.78 g; Tłuszcz: 54.96 g; Węglowodany ogółem: 200.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.16 g; Sód: 1863.52 mg; Potas: 2772.96 mg; Wapń: 462.60 mg; Fosfor: 1035.17 mg; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; suma cukrów prostych: 30.11 g; Woda: 859.32 g; Popiół: 11.84 g;		
wtorek 2026-09-15 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło śmietankowe 60% 15g, Szynka drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Pasta jajeczna 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, GORCZYCA, SEZAM), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO), Nektarynka 150g,	Zupa brokułowa z ryżem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Ziemniaki gotowane 230g, Kotlet mielony drobiowy z pieca 90g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA), Cukinia duszona 120g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot owocowy 200ml, Sos pieczeniowy jasny 80ml (GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Owsianka w tubce 1szt,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, SEZAM), Ser mozzarella light (kulka) 50g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1868.18 kcal; Energia: 7834.00 kJ; Białko ogółem: 81.10 g; białko zwierzęce: 36.99 g; białko roślinne: 26.86 g; Tłuszcz: 68.41 g; Węglowodany ogółem: 254.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.80 g; Sód: 2655.72 mg; Potas: 3615.91 mg; Wapń: 513.38 mg; Fosfor: 1278.86 mg; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; suma cukrów prostych: 32.10 g; Woda: 1034.33 g; Popiół: 15.61 g;		
środa 2026-09-16 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Twarożek 10g (MLEKO, LAKTOZA), Kakao 200ml (MLEKO), Chleb razowy 30g, Ogórek zielony 50g, Szynka z piersi kurczaka 20g,	Zupa kalarepowa z kaszą manną 200ml (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 30g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g, Herbata z cytryną 200ml, Pasta rybna z łososia z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1356.71 kcal; Energia: 5603.83 kJ; Białko ogółem: 57.23 g; białko zwierzęce: 39.55 g; białko roślinne: 13.68 g; Tłuszcz: 54.58 g; Węglowodany ogółem: 168.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Sód: 495.29 mg; Potas: 2392.55 mg; Wapń: 693.48 mg; Fosfor: 792.48 mg; Błonnik pokarmowy: 11.17 g; suma cukrów prostych: 61.29 g; Woda: 847.72 g; Popiół: 8.68 g;		
środa 2026-09-16 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 80g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka z piersi kurczaka 20g, Kakao 200ml (MLEKO), Ogórek zielony 50g,	Zupa kalarepowa z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Kompot owocowy 200ml, Banan 150g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb razowy 80g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta rybna z łososia z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1959.50 kcal; Energia: 8125.59 kJ; Białko ogółem: 85.32 g; białko zwierzęce: 58.17 g; białko roślinne: 23.14 g; Tłuszcz: 73.75 g; Węglowodany ogółem: 247.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.17 g; Sód: 595.67 mg; Potas: 2716.24 mg; Wapń: 831.42 mg; Fosfor: 1037.50 mg; Błonnik pokarmowy: 12.57 g; suma cukrów prostych: 66.64 g; Woda: 980.72 g; Popiół: 10.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-16 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka z piersi kurczaka 30g , Kakao 200ml (MLEKO), Ogórek zielony 50g ,	Zupa kalarepowa z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 4szt (MLEKO, RYBY), Kompot owocowy 200ml , Banan 150g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybną z łososia z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Papryka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2636.03 kcal; Energia: 10916.00 kJ; Białko ogółem: 117.12 g; białko zwierzęce: 79.81 g; białko roślinne: 31.32 g; Tłuszcz: 105.78 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.06 g; Sód: 1184.37 mg; Potas: 3194.29 mg; Wapń: 1001.52 mg; Fosfor: 1389.41 mg; Błonnik pokarmowy: 15.48 g; suma cukrów prostych: 80.22 g; Woda: 1136.74 g; Popiół: 13.37 g;		
środa 2026-09-16 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 , Twarożek 10g (MLEKO, LAKTOZA),	Zupa kalarepowa z kaszą manną 200ml (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 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta rybną z łososia z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 1312.79 kcal; Energia: 5419.47 kJ; Białko ogółem: 56.64 g; białko zwierzęce: 40.21 g; białko roślinne: 12.42 g; Tłuszcz: 54.63 g; Węglowodany ogółem: 162.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.57 g; Sód: 790.22 mg; Potas: 2578.24 mg; Wapń: 719.51 mg; Fosfor: 878.89 mg; Błonnik pokarmowy: 14.23 g; suma cukrów prostych: 62.81 g; Woda: 838.31 g; Popiół: 9.71 g;		
środa 2026-09-16 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Twarożek 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka z piersi kurczaka 20g , Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g ,	Zupa kalarepowa z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 3szt (MLEKO, RYBY), Kompot owocowy 200ml , Banan 150g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pasta rybną z łososia z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 20g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1862.58 kcal; Energia: 7722.04 kJ; Białko ogółem: 84.42 g; białko zwierzęce: 59.93 g; białko roślinne: 20.48 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 234.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.67 g; Sód: 1384.61 mg; Potas: 3144.93 mg; Wapń: 917.44 mg; Fosfor: 1292.91 mg; Błonnik pokarmowy: 21.43 g; suma cukrów prostych: 70.77 g; Woda: 1004.30 g; Popiół: 13.36 g;		
środa 2026-09-16 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 50g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka maślana 1szt (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Twarożek 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka z piersi kurczaka 30g , Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g ,	Zupa kalarepowa z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Naleśniki z serem białym 4szt (MLEKO, RYBY), Kompot owocowy 200ml , Banan 150g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta rybną z łososia z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, RYBY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś delikatna z kurnej półki 30g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2560.27 kcal; Energia: 10600.74 kJ; Białko ogółem: 116.73 g; białko zwierzęce: 81.52 g; białko roślinne: 29.21 g; Tłuszcz: 106.37 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.59 g; Sód: 1928.22 mg; Potas: 3619.35 mg; Wapń: 1084.81 mg; Fosfor: 1634.57 mg; Błonnik pokarmowy: 24.06 g; suma cukrów prostych: 84.24 g; Woda: 1166.52 g; Popiół: 16.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-17 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Hummus 20g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO), Chleb razowy 30g , Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA),	Zupa szczawiowa z lanym ciastem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 50g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Buraki gotowane 60g , 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 , Szynka drobiowa gotowana 20g , Serek włoski 10g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1236.41 kcal; Energia: 5181.33 kJ; Białko ogółem: 51.85 g; białko zwierzęce: 37.51 g; białko roślinne: 12.84 g; Tłuszcz: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 165.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.04 g; Sód: 972.12 mg; Potas: 1923.30 mg; Wapń: 619.66 mg; Fosfor: 738.91 mg; Błonnik pokarmowy: 7.28 g; suma cukrów prostych: 59.95 g; Woda: 778.07 g; Popiół: 8.63 g;		
czwartek 2026-09-17 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 30g , Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Hummus 30g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa szczawiowa z lanym ciastem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Buraki gotowane 100g , 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), Szynka drobiowa gotowana 20g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml , Sałata 10g , Serek włoski 30g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1679.47 kcal; Energia: 7034.78 kJ; Białko ogółem: 74.32 g; białko zwierzęce: 50.89 g; białko roślinne: 21.19 g; Tłuszcz: 53.55 g; Węglowodany ogółem: 230.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.06 g; Sód: 1722.53 mg; Potas: 2570.03 mg; Wapń: 684.36 mg; Fosfor: 1006.52 mg; Błonnik pokarmowy: 10.09 g; suma cukrów prostych: 65.57 g; Woda: 941.64 g; Popiół: 12.21 g;		
czwartek 2026-09-17 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Szynka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Hummus 50g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, ŁUBIN, LAKTOZA), Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Zupa szczawiowa z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pierś z kurczaka pieczona 90g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Buraki gotowane 120g , 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), Szynka drobiowa gotowana 30g , Ogórek zielony 50g , Herbata z cytryną 200ml , Sałata 10g , Serek włoski 50g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2168.12 kcal; Energia: 9083.74 kJ; Białko ogółem: 94.20 g; białko zwierzęce: 61.39 g; białko roślinne: 29.06 g; Tłuszcz: 70.59 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g; Sód: 3275.00 mg; Potas: 3816.74 mg; Wapń: 850.33 mg; Fosfor: 1511.08 mg; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; suma cukrów prostych: 74.06 g; Woda: 1176.10 g; Popiół: 19.65 g;		
czwartek 2026-09-17 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Szynka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ser mozzarella light (kulka) 10g , Pomidor 50g , Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół z lanym ciastem 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Buraki gotowane 60g , 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), Szynka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Sałata 10g , Serek włoski 10g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1130.46 kcal; Energia: 4737.79 kJ; Białko ogółem: 53.04 g; białko zwierzęce: 40.76 g; białko roślinne: 10.39 g; Tłuszcz: 40.93 g; Węglowodany ogółem: 147.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.58 g; Sód: 1285.28 mg; Potas: 2123.81 mg; Wapń: 635.04 mg; Fosfor: 864.29 mg; Błonnik pokarmowy: 10.88 g; suma cukrów prostych: 61.44 g; Woda: 788.25 g; Popiół: 9.80 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-17 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Bułka kajzerka 1szt (ŻYTO, PSZENICA), Szyunka z indyka 20g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Ser mozzarella light (kulka) 30g, Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół z lanym ciastem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Buraki gotowane 100g, 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), Szyunka drobiowa gotowana 20g, Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml, Sałata 10g, Serek włoski 30g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1651.80 kcal; Energia: 6919.56 kJ; Białko ogółem: 82.47 g; białko zwierzęce: 56.56 g; białko roślinne: 20.21 g; Tłuszcz: 52.97 g; Węglowodany ogółem: 225.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.96 g; Sód: 2340.52 mg; Potas: 2933.92 mg; Wapń: 732.19 mg; Fosfor: 1252.89 mg; Błonnik pokarmowy: 17.12 g; suma cukrów prostych: 68.60 g; Woda: 977.37 g; Popiół: 14.69 g;		
czwartek 2026-09-17 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Ser mozzarella light (kulka) 50g, Szyunka z indyka 30g (MLEKO, JAJA, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kakao 200ml (MLEKO),	Rosół z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Buraki gotowane 120g, 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), Szyunka drobiowa gotowana 30g, Pomidor 80g, Herbata z cytryną 200ml, Sałata 10g, Serek włoski 50g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2023.02 kcal; Energia: 8472.85 kJ; Białko ogółem: 100.40 g; białko zwierzęce: 65.77 g; białko roślinne: 25.12 g; Tłuszcz: 67.01 g; Węglowodany ogółem: 274.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.70 g; Sód: 2843.52 mg; Potas: 3849.10 mg; Wapń: 808.73 mg; Fosfor: 1485.21 mg; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; suma cukrów prostych: 72.74 g; Woda: 1173.43 g; Popiół: 18.24 g;		
piątek 2026-09-18 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200ml (MLEKO), Chleb razowy 30g, Pasta z groszku zielonego 10g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Szyunka dębową drobiowa 20g (SELER, GORCZYCA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g,	Zupa ziemniaczana z pomidorami 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: Jogurt owocowy b/c szt 1g,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml, Twarożek z rzodkiewką 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1017.56 kcal; Energia: 4264.37 kJ; Białko ogółem: 51.01 g; białko zwierzęce: 33.78 g; białko roślinne: 12.93 g; Tłuszcz: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 129.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.87 g; Sód: 1723.49 mg; Potas: 2406.27 mg; Wapń: 558.95 mg; Fosfor: 925.72 mg; Błonnik pokarmowy: 16.82 g; suma cukrów prostych: 30.81 g; Woda: 759.47 g; Popiół: 10.52 g;		
piątek 2026-09-18 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (MLEKO), Chleb razowy 80g, Pasta z groszku zielonego 30g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Szyunka dębową drobiowa 20g (SELER, GORCZYCA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g,	Zupa ziemniaczana z pomidorami 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: Jogurt owocowy b/c szt 1g,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z rzodkiewką 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata z cytryną 200ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1540.65 kcal; Energia: 6453.15 kJ; Białko ogółem: 75.35 g; białko zwierzęce: 46.97 g; białko roślinne: 24.07 g; Tłuszcz: 48.32 g; Węglowodany ogółem: 217.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.81 g; Sód: 2516.82 mg; Potas: 3284.83 mg; Wapń: 687.74 mg; Fosfor: 1317.86 mg; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; suma cukrów prostych: 37.58 g; Woda: 977.49 g; Popiół: 14.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-18		
Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200ml (MLEKO), Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Pasta z groszku zielonego 50g (GLUTEN, ORZECHY, STRĄCZKI, GORCZYCA, SEZAM), Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA), Kakao 200ml (MLEKO), Papryka 50g ,	Zupa ziemniaczana z pomidorami 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: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Twarożek z rzodkiewką 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1846.02 kcal; Energia: 7731.44 kJ; Białko ogółem: 88.22 g; białko zwierzęce: 54.02 g; białko roślinne: 29.90 g; Tłuszcz: 62.33 g; Węglowodany ogółem: 261.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.01 g; Sód: 3692.16 mg; Potas: 4416.71 mg; Wapń: 746.59 mg; Fosfor: 1678.92 mg; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; suma cukrów prostych: 39.73 g; Woda: 1162.03 g; Popiół: 20.43 g;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 1-3		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200ml (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), Kakao 200ml (MLEKO), Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g ,	Zupa ziemniaczana z pomidorami 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: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Twarożek z koperkiem 10g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 943.96 kcal; Energia: 3956.04 kJ; Białko ogółem: 51.20 g; białko zwierzęce: 36.01 g; białko roślinne: 10.89 g; Tłuszcz: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 119.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.08 g; Sód: 1868.78 mg; Potas: 2436.63 mg; Wapń: 578.50 mg; Fosfor: 976.51 mg; Błonnik pokarmowy: 16.98 g; suma cukrów prostych: 31.47 g; Woda: 760.84 g; Popiół: 11.03 g;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 4-9		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml (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), Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g , Szynka dębowa drobiowa 20g (., SELER, GORCZYCA),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 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: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Twarożek z koperkiem 30g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Kurczak gotowany 20g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1409.08 kcal; Energia: 5903.53 kJ; Białko ogółem: 77.55 g; białko zwierzęce: 53.67 g; białko roślinne: 19.59 g; Tłuszcz: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 196.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.82 g; Sód: 2925.34 mg; Potas: 3404.37 mg; Wapń: 750.31 mg; Fosfor: 1484.14 mg; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; suma cukrów prostych: 39.33 g; Woda: 999.95 g; Popiół: 16.56 g;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200ml (MLEKO), 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), Kakao 200ml (MLEKO), Pomidor 50g , Szynka dębowa drobiowa 30g (., SELER, GORCZYCA),	Zupa ziemniaczana z pomidorami 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: Jogurt owocowy b/c szt 1g ,	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Kurczak gotowany 30g (SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Twarożek z koperkiem 50g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 1767.12 kcal; Energia: 7400.10 kJ; Białko ogółem: 93.42 g; białko zwierzęce: 63.84 g; białko roślinne: 25.27 g; Tłuszcz: 57.48 g; Węglowodany ogółem: 242.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.61 g; Sód: 3739.46 mg; Potas: 4318.58 mg; Wapń: 775.62 mg; Fosfor: 1748.93 mg; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; suma cukrów prostych: 39.21 g; Woda: 1163.65 g; Popiół: 20.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-19 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Pomidor 50g , Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g , Kakao 200ml (MLEKO), Szyńka drobiowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 200g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kasza pęczak 60g , Kompot owocowy 200ml , Surówka z selera i ananasa 60g (MLEKO, SELER), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Banan 150g ,	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: 1389.82 kcal; Energia: 5821.16 kJ; Białko ogółem: 54.72 g; białko zwierzęce: 36.98 g; białko roślinne: 17.74 g; Tłuszcz: 47.37 g; Węglowodany ogółem: 199.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.69 g; Sód: 971.99 mg; Potas: 3156.92 mg; Wapń: 587.88 mg; Fosfor: 914.87 mg; Błonnik pokarmowy: 16.13 g; suma cukrów prostych: 59.76 g; Woda: 937.50 g; Popiół: 11.22 g;		
sobota 2026-09-19 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Pomidor 50g , Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g , Szyńka drobiowa 20g , Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 250g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kasza pęczak 90g , Kompot owocowy 200ml , Surówka z selera i ananasa 100g (MLEKO, SELER), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Banan 150g ,	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 , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 1931.29 kcal; Energia: 8084.73 kJ; Białko ogółem: 77.66 g; białko zwierzęce: 47.99 g; białko roślinne: 29.67 g; Tłuszcz: 54.51 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.87 g; Sód: 1169.14 mg; Potas: 3694.57 mg; Wapń: 670.20 mg; Fosfor: 1170.99 mg; Błonnik pokarmowy: 20.32 g; suma cukrów prostych: 65.18 g; Woda: 1092.13 g; Popiół: 13.35 g;		
sobota 2026-09-19 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Pomidor 50g , Chleb razowy 100g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Parówka drobiowa min. 75% 60g , Szyńka drobiowa 30g , Kakao 200ml (MLEKO), Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kasza pęczak 130g , Kompot owocowy 200ml , Surówka z selera i ananasa 120g (MLEKO, SELER), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Banan 150g ,	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: 2273.01 kcal; Energia: 9513.86 kJ; Białko ogółem: 91.71 g; białko zwierzęce: 56.13 g; białko roślinne: 35.58 g; Tłuszcz: 65.08 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.01 g; Sód: 1290.61 mg; Potas: 4036.44 mg; Wapń: 718.65 mg; Fosfor: 1331.51 mg; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; suma cukrów prostych: 68.28 g; Woda: 1186.96 g; Popiół: 14.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-19		
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 , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 50g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kasza jęczmienna gotowana 60g (GLUTEN), Kompot owocowy 200ml , Surówka z selera i ananasa 60g (MLEKO, SELER), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Banan 150g ,	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: 1394.09 kcal; Energia: 5840.51 kJ; Białko ogółem: 53.78 g; białko zwierzęce: 37.40 g; białko roślinne: 16.38 g; Tłuszcz: 47.62 g; Węglowodany ogółem: 205.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.70 g; Sód: 1249.12 mg; Potas: 3034.91 mg; Wapń: 616.59 mg; Fosfor: 994.79 mg; Błonnik pokarmowy: 19.64 g; suma cukrów prostych: 60.68 g; Woda: 864.05 g; Popiół: 11.43 g;		
sobota 2026-09-19		
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), Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kasza jęczmienna gotowana 90g (GLUTEN), Kompot owocowy 200ml , Surówka z selera i ananasa 100g (MLEKO, SELER), Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Banan 150g ,	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 , Sos pietruszkowy 50ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM),
Wartości odżywcze: Energia: 1913.90 kcal; Energia: 8015.97 kJ; Białko ogółem: 76.60 g; białko zwierzęce: 49.45 g; białko roślinne: 27.15 g; Tłuszcz: 55.34 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.19 g; Sód: 1935.66 mg; Potas: 3769.98 mg; Wapń: 758.50 mg; Fosfor: 1430.96 mg; Błonnik pokarmowy: 30.13 g; suma cukrów prostych: 68.58 g; Woda: 1029.52 g; Popiół: 15.45 g;		
sobota 2026-09-19		
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), Jogurt naturalny 100g 1szt (MLEKO, GLUTEN),	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM, LAKTOZA), Zraz z indyka duszony 90g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, GORCZYCA, SEZAM, ŻYTO), Kasza jęczmienna gotowana 130g (GLUTEN), Kompot owocowy 200ml , Surówka z selera i ananasa 120g (MLEKO, SELER), Sos pietruszkowy 80ml (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Podwieczorek: Banan 150g ,	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: 2280.66 kcal; Energia: 9550.75 kJ; Białko ogółem: 90.94 g; białko zwierzęce: 57.97 g; białko roślinne: 32.98 g; Tłuszcz: 66.36 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g; Sód: 2250.25 mg; Potas: 4177.70 mg; Wapń: 831.46 mg; Fosfor: 1681.08 mg; Błonnik pokarmowy: 36.16 g; suma cukrów prostych: 72.61 g; Woda: 1116.18 g; Popiół: 17.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-20 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 2-3		
Chleb razowy 30g , Pomidor 50g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Połudwica 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 , Surówka z kapusty białej z marchewką 60g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 30g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek waniliowy 10g (MLEKO, LAKTOZA), Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml , Szynka drobiowa gotowana 20g ,
Wartości odżywcze: Energia: 913.92 kcal; Energia: 3826.20 kJ; Białko ogółem: 45.38 g; białko zwierzęce: 33.76 g; białko roślinne: 11.62 g; Tłuszcz: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 103.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.02 g; Sód: 669.39 mg; Potas: 1858.62 mg; Wapń: 463.59 mg; Fosfor: 599.17 mg; Błonnik pokarmowy: 8.99 g; suma cukrów prostych: 21.55 g; Woda: 714.94 g; Popiół: 6.97 g;		
niedziela 2026-09-20 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 4-9		
Chleb razowy 80g , Pomidor 50g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 30g (MLEKO, LAKTOZA), Połudwica 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 , Surówka z kapusty białej z marchewką 100g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 80g , Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek waniliowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka drobiowa gotowana 20g , Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1416.56 kcal; Energia: 5928.25 kJ; Białko ogółem: 65.52 g; białko zwierzęce: 43.06 g; białko roślinne: 22.47 g; Tłuszcz: 45.74 g; Węglowodany ogółem: 193.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.78 g; Sód: 895.28 mg; Potas: 2509.24 mg; Wapń: 535.24 mg; Fosfor: 785.11 mg; Błonnik pokarmowy: 12.05 g; suma cukrów prostych: 25.98 g; Woda: 887.27 g; Popiół: 9.15 g;		
niedziela 2026-09-20 Dieta: GLIWICE DZIECI PODSTAWOWA 10-18		
Chleb razowy 50g , Pomidor 50g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 50g (MLEKO, LAKTOZA), Połudwica 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 , Surówka z kapusty białej z marchewką 120g (MLEKO, GLUTEN, ORZECHY, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM), Kompot owocowy 200ml , Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb razowy 50g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek waniliowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka drobiowa gotowana 30g , Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml , Chleb razowy 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1902.99 kcal; Energia: 7964.14 kJ; Białko ogółem: 86.53 g; białko zwierzęce: 56.16 g; białko roślinne: 30.37 g; Tłuszcz: 60.23 g; Węglowodany ogółem: 263.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.97 g; Sód: 1298.81 mg; Potas: 3585.50 mg; Wapń: 601.59 mg; Fosfor: 1025.28 mg; Błonnik pokarmowy: 16.19 g; suma cukrów prostych: 30.85 g; Woda: 1127.17 g; Popiół: 12.59 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: Szpital Gliwice Dzieci		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-20 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: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 30g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Szynka drobiowa gotowana 20g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml , Serek waniliowy 10g (MLEKO, LAKTOZA),
Wartości odżywcze: Energia: 894.69 kcal; Energia: 3748.49 kJ; Białko ogółem: 47.06 g; białko zwierzęce: 36.30 g; białko roślinne: 10.76 g; Tłuszcz: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 97.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.26 g; Sód: 918.58 mg; Potas: 2093.88 mg; Wapń: 468.39 mg; Fosfor: 706.37 mg; Błonnik pokarmowy: 11.35 g; suma cukrów prostych: 23.06 g; Woda: 761.03 g; Popiół: 8.07 g;		
niedziela 2026-09-20 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: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 80g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 10g (ŚMIETANKA), Serek waniliowy 30g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka drobiowa gotowana 20g , Rzodkiewka 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1328.52 kcal; Energia: 5564.68 kJ; Białko ogółem: 64.72 g; białko zwierzęce: 44.82 g; białko roślinne: 19.91 g; Tłuszcz: 47.40 g; Węglowodany ogółem: 178.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.35 g; Sód: 1605.38 mg; Potas: 2914.47 mg; Wapń: 585.74 mg; Fosfor: 1056.01 mg; Błonnik pokarmowy: 19.65 g; suma cukrów prostych: 30.02 g; Woda: 946.52 g; Popiół: 12.09 g;		
niedziela 2026-09-20 Dieta: GLIWICE DZIECI ŁATWOSTRAWNA 10-18		
Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Pomidor 50g , Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek wiejski 50g (MLEKO, LAKTOZA), Polędwica 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: Kefir 150g 1szt (MLEKO, LAKTOZA),	Chleb zwykły 100g (ŻYTO, PSZENICA), Masło extra 82% 15g (ŚMIETANKA), Serek waniliowy 50g (MLEKO, LAKTOZA), Szynka drobiowa gotowana 30g , Pomidor 50g , Herbata z cytryną 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1796.90 kcal; Energia: 7526.82 kJ; Białko ogółem: 85.72 g; białko zwierzęce: 58.36 g; białko roślinne: 27.36 g; Tłuszcz: 62.29 g; Węglowodany ogółem: 246.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.70 g; Sód: 2191.42 mg; Potas: 4170.82 mg; Wapń: 663.10 mg; Fosfor: 1369.37 mg; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; suma cukrów prostych: 35.93 g; Woda: 1223.33 g; Popiół: 16.38 g;		

Dietetyk

.....