Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

25/05/2026 08:59:09

JADŁOSPIS w dniach 26/05/2026 - 04/06/2026

DZIECI PODSTAWOWA P01

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
26/05/2026 Wtorek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g twarożek z cebulą 40g(7) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja dżem 30g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1)	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,9) bitka z indyka duszona 80g (1) sałatka z buraczków i jabłka 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g podw. papryka świeża 50g podw. serek wiejski 1 szt z owocami (7)	wędzonka wieprzowa 40g (6) ser żółty 30 g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) p. n. gruszka 1 szt	Kalorie: **2363** kcal Białko: **161** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **351** g W tym cukry: **174** g Tłuszcze: **74** g Kw. tłusz. nas.: **31** g Cholesterol: **214** mg Sód: **3** g
27/05/2026 Środa	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) dżem 30g rzodkiewka czerwona 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) kakao bez cukru 250g(7) rogalik 1szt (1,3,7) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 30 g(1)	zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) spaghetti 350g (1,7) bukiet z jarzyn 150g (1) kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g podw. ogórek zielony 50g drożdżówka 1szt (1,3,7)	smalec z fasoli 60g szynka biała wp 40 g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) p. n. kiwi 1 szt	Kalorie: **4042** kcal Białko: **173** g Błonnik: **36** g Węglowodany: **403** g W tym cukry: **130** g Tłuszcze: **94** g Kw. tłusz. nas.: **36** g Cholesterol: **274** mg Sód: **3** g
28/05/2026 Czwartek	kiełbasa drobiowa szynkowa 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa koperkowa z ryżem brązowym 400(1,9) schab nadziewany morelami duszony 100 g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z ogórka zielonego 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g podw. jogurt naturalny 1szt(7) podw. biszkopty 5szt (1,3) podw. papryka świeża 50g	pyzy z mięsem 3 szt (1) szynka wiejska wieprzowa 40g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 20g(1) p.n mandarynka 200g	Kalorie: **2546** kcal Białko: **159** g Błonnik: **36** g Węglowodany: **365** g W tym cukry: **152** g Tłuszcze: **66** g Kw. tłusz. nas.: **25** g Cholesterol: **176** mg Sód: **3** g

29/05/2026 Piątek	zupa mleczna z kaszą manną 300g(1,7) kiełbasa krakowska sucha wieprz 40g (6) twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja dżem 30g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1) chleb graham 30 g(1)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) ryba duszona 100g (4) sałatka z ogórka kiszonego i marchwi 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g podw. sałatka z pomidora 200g (7)	kiełbasa polędwicowa drobiowa 40g jajko gotowane 1szt (3) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) p.n banan 1szt	Kalorie: **2458** kcal Białko: **165** g Błonnik: **34** g Węglowodany: **364** g W tym cukry: **183** g Tłuszcze: **75** g Kw. tłusz. nas.: **32** g Cholesterol: **416** mg Sód: **3** g
30/05/2026 Sobota	szynka drobiowa gotowana 40g twarożek z jajkiem 40g(7,3) rzodkiewka ze szczypiorkiem 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	żurek biały z ziemniakami 400g(1,7,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) fasolka szparagowa z wody 150g (1) kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g podwieczorek: budyń 200g (7)	paprykarz szczeciński 60g schab wędzony 40g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) p.n jabłko 1szt	Kalorie: **3543** kcal Białko: **163** g Błonnik: **30** g Węglowodany: **328** g W tym cukry: **179** g Tłuszcze: **98** g Kw. tłusz. nas.: **39** g Cholesterol: **304** mg Sód: **2** g
31/05/2026 Niedziela	kiełbasa krakowska drób podsuszana 40g (6) twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g marchew oprószana 150g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g pomidor 50g serek twarożkowy 150g(7)	ser żółty 30 g(7) wędzonka wieprzowa 40g (6) ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) p.n pomarańcza 200g	Kalorie: **2814** kcal Białko: **225** g Błonnik: **29** g Węglowodany: **310** g W tym cukry: **157** g Tłuszcze: **112** g Kw. tłusz. nas.: **45** g Cholesterol: **555** mg Sód: **3** g
01/06/2026 Poniedziałek	twarożek z pietruszką 40g(7) polędwica sopocka 40g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	pasta z drobiu i jarzyn 60g(9) ser żółty 30 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) p.n bułka z szynką i ogórkiem 80g (1)	Kalorie: **2939** kcal Białko: **160** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **344** g W tym cukry: **195** g Tłuszcze: **84** g Kw. tłusz. nas.: **40** g Cholesterol: **281** mg Sód: **2** g

02/06/2026 Wtorek	zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z cebulą 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja dżem 30g masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa brokułowa z makaronem 400g (1,9) bitka z indyka duszona 80g (1) sałatka z kapusty białej 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną podw. serek twarożkowy 150g(7) podw. pomidor 50g	sałatka ze śledzia 150g (3,4,10) filet z indyka wędzony 40g ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) p. n. banan 1szt	Kalorie: **3622** kcal Białko: **190** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **382** g W tym cukry: **214** g Tłuszcze: **80** g Kw. tłusz. nas.: **30** g Cholesterol: **288** mg Sód: **9** g
03/06/2026 Środa	serek wiejski 1 szt z owocami (7) szynka biała wp 40 g ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) kakao bez cukru 250g(7) rogalik 1szt (1,3,7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa z botwinki z ziemniakami 400 g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g(7) kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną podw. papryka świeża 50g podw. ciasto drożdżowe 150g (1,3,7)	kiełbasa polędwicowa drobiowa 40g jajko gotowane 1szt (3) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) p. n. pomarańcza 200g	Kalorie: **4367** kcal Białko: **172** g Błonnik: **39** g Węglowodany: **412** g W tym cukry: **178** g Tłuszcze: **104** g Kw. tłusz. nas.: **36** g Cholesterol: **454** mg Sód: **3** g
04/06/2026 Czwartek	kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka czerwona 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,9) schab nadziewany śliwkami duszony 100g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty czerwonej 150g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną podwieczorek: jogurt owocowy b/c 135 (7)	pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 40g szynka drobiowa gotowana 40g papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) p. n. jabłko 1szt	Kalorie: **3846** kcal Białko: **152** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **321** g W tym cukry: **170** g Tłuszcze: **76** g Kw. tłusz. nas.: **25** g Cholesterol: **179** mg Sód: **3** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**3254** kcal	Tłuszcze:	**86** g
Białko:	**172** g	Kw. tłusz. nas.:	**34** g
Błonnik:	**34** g	Cholesterol:	**314** mg
Węglowodany:	**358** g	Sód:	**3** g
W tym cukry:	**173** g		

25/05/2026 08:58

/ D I E T E T Y K /