Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

14/09/2026 12:39:51

JADŁOSPIS w dniach 15/09/2026 - 24/09/2026

SZPITAL ŁATWO STRAWNA D02

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
15/09/2026 Wtorek	zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) szynka wieprzowa gotowana 40g twaróg 50g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja dżem 30g masło exstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(1)	zupa brokułowa z makaronem 400g (1,9) bitka z indyka duszona 80g (1) ziemniaki gotowane 200g surówka z selera i jabłka z olejem 150g (9) kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. kefir w kubku 1szt (7)	sałatka ze śledzia 150g (3,4,10) filet z indyka wędzony 40g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1) p.n jabłko 1szt	Kalorie: **2604** kcal Białko: **220** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **360** g W tym cukry: **138** g Tłuszcze: **83** g Kw. tłusz. nas.: **32** g Cholesterol: **290** mg Sód: **9** g
16/09/2026 Środa	serek wiejski 1 szt z owocami (7) szynka biała wp 40 g pomidor 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) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g(7) kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) ciasto drożdżowe 120g (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 70g(1) chleb pszenny 50g (1) p.n grapefruit 200g	Kalorie: **2887** kcal Białko: **187** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **391** g W tym cukry: **145** g Tłuszcze: **99** g Kw. tłusz. nas.: **34** g Cholesterol: **439** mg Sód: **3** g
17/09/2026 Czwartek	kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g twaróg 50g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1)	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,9) schab duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) brokuły z wody 150g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. jogurt owocowy b/c 1szt(7)	szynka drobiowa gotowana 40g tofu w kawałku 40g (6) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1) p.n soczek pomidorowy 1szt	Kalorie: **2241** kcal Białko: **207** g Błonnik: **28** g Węglowodany: **308** g W tym cukry: **106** g Tłuszcze: **66** g Kw. tłusz. nas.: **29** g Cholesterol: **205** mg Sód: **3** g

18/09/2026 Piątek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) schab wędzony 40g twaróg 50g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1)	zupa pomidorowa z ryżem białym 400g(1,9) dorsz duszony 100g (4) sos grecki z włoszczyzny 150g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. jogurt naturalny1szt (7)	pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3,7,10) kiełbasa drobiowa szynkowa 40g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1) nektarynka 1szt	Kalorie: **2466** kcal Białko: **214** g Błonnik: **28** g Węglowodany: **334** g W tym cukry: **138** g Tłuszcze: **72** g Kw. tłusz. nas.: **32** g Cholesterol: **530** mg Sód: **3** g
19/09/2026 Sobota	szynka wiejska wieprzowa 40g twaróg 50g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1)	zupa koperkowa z ziemniakami 400g(1,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. serek twarożkowy 150g(7)	kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g (6) tofu w kawałku 40g (6) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1) brzoskwinia 1szt	Kalorie: **2576** kcal Białko: **209** g Błonnik: **29** g Węglowodany: **324** g W tym cukry: **165** g Tłuszcze: **95** g Kw. tłusz. nas.: **38** g Cholesterol: **246** mg Sód: **3** g
20/09/2026 Niedziela	parówki śląskie wieprzowe na gorąco 2szt (6) twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(1)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g bukiet z jarzyn 150g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podwieczorek: pomarańcza 200g	jajko gotowane 1szt (3) wędzonka wieprzowa 40g (6) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(1) p. n. serek wiejski 1 szt (7)	Kalorie: **3017** kcal Białko: **271** g Błonnik: **29** g Węglowodany: **300** g W tym cukry: **121** g Tłuszcze: **114** g Kw. tłusz. nas.: **53** g Cholesterol: **722** mg Sód: **4** g
21/09/2026 Poniedziałek	polędwica sopocka 40g (6) twaróg 50g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1)	zupa ogórkowa z ryżem bez śmietany 400g(1,7,9) pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1) sałata zielona z olejem 150 gram ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. jogurt naturalny1szt (7)	indyk w galarecie 50g twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1) p.n: soczek wielowarzywny 200g (9)	Kalorie: **2275** kcal Białko: **190** g Błonnik: **25** g Węglowodany: **292** g W tym cukry: **118** g Tłuszcze: **75** g Kw. tłusz. nas.: **30** g Cholesterol: **213** mg Sód: **3** g

22/09/2026 Wtorek	zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 200g(1,7) kiełbasa krakowska drob podsuszana 40g (6) twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1)	zupa selerowa z makaronem 400g(1,9) bitka ze schabu wieprzowa duszona 90g (1) marchew oprószana z groszkiem 150g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. serek twarożkowy 150g(7)	pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 60g szynka wieprzowa gotowana 40g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1) p.n pomarańcza 1/2 szt	Kalorie: **2839** kcal Białko: **223** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **382** g W tym cukry: **152** g Tłuszcze: **86** g Kw. tłusz. nas.: **32** g Cholesterol: **210** mg Sód: **3** g
23/09/2026 Środa	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 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 szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) makaron z włoszczyzną i mięsem 300g (1,3,9) kompot owocowy z cukrem 200g kefir w kubku 1szt (7)	szynka biała wp 40 g tofu w kawałku 40g (6) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1) herbata z cytryną 300g p.n. grapefruit 150 g	Kalorie: **2343** kcal Białko: **176** g Błonnik: **25** g Węglowodany: **319** g W tym cukry: **87** g Tłuszcze: **81** g Kw. tłusz. nas.: **33** g Cholesterol: **227** mg Sód: **3** g
24/09/2026 Czwartek	szynka wiejska wieprzowa 40g twaróg 50g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z buraczków i jabłka 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. serek wiejski 1 szt (7)	szynka drobiowa gotowana 40g twarożek z jogurtem 40g (7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1) banan 1szt	Kalorie: **2562** kcal Białko: **228** g Błonnik: **32** g Węglowodany: **364** g W tym cukry: **174** g Tłuszcze: **66** g Kw. tłusz. nas.: **34** g Cholesterol: **281** mg Sód: **4** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**2581** kcal	Tłuszcze:	**84** g
Białko:	**212** g	Kw. tłusz. nas.:	**35** g
Błonnik:	**30** g	Cholesterol:	**336** mg
Węglowodany:	**338** g	Sód:	**4** g
W tym cukry:	**134** g		

14/09/2026 12:39

/ D I E T E T Y K /