Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

14/09/2026 12:40:13

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

## SZPITAL DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| Data | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | Wartości odżywcze |
|---|---|---|---|---|
| 15/09/2026 Wtorek | szynka wieprzowa gotowana 40g<br>twarożek z cebulą 40g(7)<br>papryka świeża 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło exstra 13 g(7)<br>kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)<br>chleb graham 100g (1) | zupa brokułowa z makaronem 400g (1,9)<br>bitka z indyka duszona 80g (1)<br>ziemniaki gotowane 200g<br>sałatka z kapusty białej 150g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw. kefir w kubku 1szt (7)<br>podw. jabłko 1szt | sałatka ze śledzia 150g (3,4,10)<br>filet z indyka wędzony 40g<br>ogórek kiszony 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>p.n. kanapka ze schabem wędzonym 55g (1) | Kalorie: **2360** kcal<br>Białko: **125** g<br>Błonnik: **36** g<br>Węglowodany: **309** g<br>W tym cukry: **226** g<br>Tłuszcze: **83** g<br>Kw. tłusz. nas.: **30** g<br>Cholesterol: **279** mg<br>Sód: **8** g |
| 16/09/2026 Środa | serek wiejski 1 szt (7)<br>szynka biała wp 40 g<br>ogórek zielony 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło exstra 13 g(7)<br>kakao bez cukru 250g(7)<br>bułka grahamka 50g (1)<br>chleb graham 60g(1) | zupa z botwinki z ziemniakami 400 g(1,7,9)<br>risotto z ryżem brązowym,mięsem jarzynami 300g (9)<br>sos pieczarkowy 100g(1)<br>surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>grapefruit 200g | kiełbasa polędwicowa drobiowa 40g<br>jajko gotowane 1szt (3)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło exstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>p.n. kanapka z szynką wieprzową 55 (1) | Kalorie: **2548** kcal<br>Białko: **150** g<br>Błonnik: **44** g<br>Węglowodany: **317** g<br>W tym cukry: **184** g<br>Tłuszcze: **97** g<br>Kw. tłusz. nas.: **37** g<br>Cholesterol: **408** mg<br>Sód: **3** g |
| 17/09/2026 Czwartek | kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g<br>twarożek z papryką 40g(7)<br>rzodkiewka czerwona 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)<br>chleb graham 100g (1) | zupa jarzynowa czysta 400g (9)<br>schab nadziewany śliwkami duszony 100g<br>sos pieczeniowy 100g(1)<br>sałatka z kapusty czerwonej 150g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw. jogurt owocowy b/c 1szt(7)<br>podw. soczek pomidorowy 1szt | pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 40g<br>szynka drobiowa gotowana 40g<br>papryka świeża 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>p.n. kanapka z kiełbasą drob. 55g (1) | Kalorie: **2333** kcal<br>Białko: **137** g<br>Błonnik: **36** g<br>Węglowodany: **297** g<br>W tym cukry: **204** g<br>Tłuszcze: **86** g<br>Kw. tłusz. nas.: **29** g<br>Cholesterol: **198** mg<br>Sód: **3** g |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18/09/2026 Piątek | schab wędzony 40g<br>ogórek kiszony 50g<br>twaróg 50g(7)<br>sałata zielona dekoracja<br>masło exstra 13 g(7)<br>kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)<br>chleb graham 100g (1) | nektarynka 1szt<br>zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g(1,9)<br>dorsz duszony 100g (4)<br>ziemniaki gotowane 200g<br>surówka z kapusty kwaszonej 150g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw. jogurt naturalny 1szt(7) | pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3,7,10)<br>kiełbasa drobiowa szynkowa 40g<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>p.n. kanapka z szynką białą wieprzową 55g (1) | Kalorie: **2278** kcal<br>Białko: **144** g<br>Błonnik: **33** g<br>Węglowodany: **295** g<br>W tym cukry: **207** g<br>Tłuszcze: **75** g<br>Kw. tłusz. nas.: **31** g<br>Cholesterol: **501** mg<br>Sód: **3** g |
| 19/09/2026 Sobota | szynka wiejska wieprzowa 40g<br>twarożek z rzodkiewką 40g(7)<br>papryka świeża 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 100g (1) | zupa koperkowa z ziemniakami 400g(1,9)<br>wieprzowina duszona 90g<br>sos pieczeniowy 100g(1)<br>kasza jęczmienna na sypko 180g(1)<br>sałatka z ogórka zielonego 150g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw. serek twarożkowy 150g(7)<br>brzoskwinia 1szt | kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g (6)<br>serek fromage 27 g(7)<br>rzodkiewka czerwona 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>p.n. kanapka z polędwicą sop. wieprzową 55g (1,6) | Kalorie: **2514** kcal<br>Białko: **141** g<br>Błonnik: **30** g<br>Węglowodany: **289** g<br>W tym cukry: **223** g<br>Tłuszcze: **108** g<br>Kw. tłusz. nas.: **45** g<br>Cholesterol: **277** mg<br>Sód: **2** g |
| 20/09/2026 Niedziela | parówki śląskie wieprzowe na gorąco 2szt (6)<br>ketchup 25g<br>twarożek z koperkiem 40g(7)<br>ogórek zielony 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 100g (1) | rosół z makaronem 400g(1,9)<br>udko gotowane 150g<br>surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podwieczorek: pomarańcza 1/2 szt<br>podw. serek wiejski 1 szt (7) | jajko gotowane 1szt (3)<br>wędzonka wieprzowa 40g (6)<br>papryka świeża 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>p.n. kanapka ze schabem wędzonym 55g (1) | Kalorie: **3051** kcal<br>Białko: **210** g<br>Błonnik: **32** g<br>Węglowodany: **284** g<br>W tym cukry: **197** g<br>Tłuszcze: **126** g<br>Kw. tłusz. nas.: **54** g<br>Cholesterol: **730** mg<br>Sód: **4** g |
| 21/09/2026 Poniedziałek | polędwica sopocka 40g (6)<br>twarożek z cebulą 40g(7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 100g (1) | zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9)<br>pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3)<br>sos pomidorowy 100g(1)<br>sałatka z fasolki szparagowej 150g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy 200g<br>podw. jogurt naturalny1szt (7)<br>podw. soczek wielowarzywny 200g (9) | indyk w galarecie 50g<br>twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7)<br>rzodkiewka czerwona 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>p.n. kanapka z szynką wieprzową 55 (1) | Kalorie: **2250** kcal<br>Białko: **103** g<br>Błonnik: **32** g<br>Węglowodany: **276** g<br>W tym cukry: **206** g<br>Tłuszcze: **81** g<br>Kw. tłusz. nas.: **32** g<br>Cholesterol: **223** mg<br>Sód: **3** g |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 22/09/2026 Wtorek | kiełbasa krakowska drob podsuszana 40g (6)<br>twarożek ze szczypiorkiem 40g(7)<br>papryka świeża 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)<br>chleb graham 100g (1) | zupa selerowa z makaronem 400g(1,9)<br>bitka ze schabu wieprzowa duszona 90g (1)<br>surówka z kapusty kwaszonej 150g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy 200g<br>podw. serek twarożkowy 150g(7)<br>podw: pomarańcza 1/2 szt | pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 60g<br>szynka wieprzowa gotowana 40g<br>ogórek konserwowy 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>p.n. kanapka z filetem z indyka55g (1) | Kalorie: **2600** kcal<br>Białko: **126** g<br>Błonnik: **39** g<br>Węglowodany: **322** g<br>W tym cukry: **234** g<br>Tłuszcze: **94** g<br>Kw. tłusz. nas.: **31** g<br>Cholesterol: **203** mg<br>Sód: **3** g |
| 23/09/2026 Środa | filet z indyka wędzony 40g<br>twaróg 40g(7)<br>ogórek zielony 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło exstra 13 g(7)<br>kakao bez cukru 250g(7)<br>chleb graham 80 g (1)<br>bułka grahamka 50g (1) | zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9)<br>makaron z włoszczyzną i mięsem 300g (1,3,9)<br>kompot owocowy 200g<br>podwieczorek: grapefruit 200g<br>kefir w kubku 1szt (7) | szynka biała wp 40 g<br>serek fromage 27 g(7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło exstra 13 g(7)<br>chleb graham 100g (1)<br>herbata z cytryną 300g<br>p.n.kanapka z wędzonką wieprzową 55g (1) | Kalorie: **2309** kcal<br>Białko: **107** g<br>Błonnik: **33** g<br>Węglowodany: **296** g<br>W tym cukry: **182** g<br>Tłuszcze: **90** g<br>Kw. tłusz. nas.: **40** g<br>Cholesterol: **255** mg<br>Sód: **2** g |
| 24/09/2026 Czwartek | szynka wiejska wieprzowa 40g<br>twarożek z rzodkiewką 40g(7)<br>papryka świeża 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)<br>chleb graham 100g (1) | zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9)<br>filet z indyka duszony 90g<br>sos pieczeniowy 100g(1)<br>fasolka szparagowa z wody 150g (1)<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy 200g<br>podw. serek wiejski 1 szt (7)<br>nektarynka 1szt | szynka drobiowa gotowana 40g<br>twarożek z jogurtem 40g (7)<br>ogórek kiszony 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>p.n. kanapka z kiełbasą krak. pods drob.55g (1) | Kalorie: **2318** kcal<br>Białko: **138** g<br>Błonnik: **33** g<br>Węglowodany: **296** g<br>W tym cukry: **214** g<br>Tłuszcze: **71** g<br>Kw. tłusz. nas.: **34** g<br>Cholesterol: **278** mg<br>Sód: **3** g |

**Podsumowanie (średnia)**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kalorie: | **2456** kcal | Tłuszcze: | **91** g |
| Białko: | **138** g | Kw. tłusz. nas.: | **36** g |
| Błonnik: | **35** g | Cholesterol: | **335** mg |
| Węglowodany: | **298** g | Sód: | **4** g |
| W tym cukry: | **208** g | | |

*14/09/2026 12:40*

/ D I E T E T Y K /