Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

14/09/2026 12:40:37

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

DZIECI PODSTAWOWA P01

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
15/09/2026 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. serek twarożkowy 150g(7) podw. pomidor 50g podw. herbata z cytryną 300g	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: **2692** 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
16/09/2026 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 60g (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. ciasto drożdżowe 120g (1,3,7) podw. herbata z cytryną 300g	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 graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (1) p. n. pomarańcza 200g	Kalorie: **3032** kcal Białko: **198** g Błonnik: **40** g Węglowodany: **417** g W tym cukry: **167** g Tłuszcze: **101** g Kw. tłusz. nas.: **35** g Cholesterol: **439** mg Sód: **4** g
17/09/2026 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 300g podwieczorek: jogurt owocowy b/c 135 (7)	hot-dog 1szt (1) pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 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: **2794** kcal Białko: **163** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **363** g W tym cukry: **208** g Tłuszcze: **92** g Kw. tłusz. nas.: **39** g Cholesterol: **168** mg Sód: **4** g

18/09/2026 Piątek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) schab wędzony 40g twaróg 50g(7) ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja dżem 20g 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)	zupa pomidorowa z ryżem brązowym 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. herbata z cytryną 300g podw. nektarynka 1szt podwieczorek: soczek owocowy 1 szt	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 graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) p. n. pomarańcza 200g	Kalorie: **2373** kcal Białko: **163** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **345** g W tym cukry: **191** g Tłuszcze: **66** g Kw. tłusz. nas.: **28** g Cholesterol: **501** mg Sód: **3** g
19/09/2026 Sobota	szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 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)	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. arbuz 300g podw. herbata z cytryną 300g	ryż z musem truskawkowym 300 gram (7) kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g (6) rzodkiewka czerwona 50g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną b/c 300g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) winogrono 200g	Kalorie: **2789** kcal Białko: **147** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **382** g W tym cukry: **209** g Tłuszcze: **103** g Kw. tłusz. nas.: **46** g Cholesterol: **280** mg Sód: **2** g
20/09/2026 Niedziela	parówki śląskie wieprzowe na gorąco 2szt (6) ketchup 25g twarożek z koperkiem 40g(7) ogórek zielony 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)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. serek wiejski 1 szt z owocami (7) podw. herbata z cytryną 300g podw. pomidor 50g	jajko gotowane 1szt (3) wędzonka wieprzowa 40g (6) papryka świeża 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: **3072** kcal Białko: **218** g Błonnik: **30** g Węglowodany: **302** g W tym cukry: **141** g Tłuszcze: **124** g Kw. tłusz. nas.: **49** g Cholesterol: **692** mg Sód: **4** g
21/09/2026 Poniedziałek	polędwica sopocka 40g (6) twarożek z cebulą 40g(7) pomidor 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)	zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400g(1,7,9) pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1) sałatka z fasolki szparagowej 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7) podw. herbata z cytryną 300g	hot-dog 1szt (1) twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) rzodkiewka czerwona 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) nektarynka 1szt	Kalorie: **2794** kcal Białko: **162** g Błonnik: **34** g Węglowodany: **370** g W tym cukry: **212** g Tłuszcze: **88** g Kw. tłusz. nas.: **46** g Cholesterol: **213** mg Sód: **4** g

22/09/2026 Wtorek	zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 200g(1,7) kiełbasa krakowska drob podsuszana 40g (6) twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja dżem 20g 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 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. bułka z szynką i serem żółtym 100g (1,7) podw. herbata z cytryną 300g	pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 60g szynka wieprzowa gotowana 40g ogórek konserwowy 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) pomarańcza 350 gram p.n andruty 30g	Kalorie: **2862** kcal Białko: **168** g Błonnik: **46** g Węglowodany: **386** g W tym cukry: **195** g Tłuszcze: **89** g Kw. tłusz. nas.: **33** g Cholesterol: **216** mg Sód: **4** g
23/09/2026 Środa	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) kakao bez cukru 250g(7) rogalik 1szt (1,3,7) chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1,6) kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw babka biszkoptowa 80g (1,3,7) podw. herbata z cytryną 300g	knedle z owocami 5 szt (1,3,7) szynka biała wp 40 g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) chleb graham 30 g(1) herbata z cytryną 300g p.n jabłko 1szt	Kalorie: **3201** kcal Białko: **166** g Błonnik: **32** g Węglowodany: **448** g W tym cukry: **246** g Tłuszcze: **114** g Kw. tłusz. nas.: **57** g Cholesterol: **506** mg Sód: **3** g
24/09/2026 Czwartek	szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 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 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. herbata z cytryną 300g podwieczorek : serek wiejski 1 szt z owocami (7) podwieczorek: ogórek zielony 50g	szynka drobiowa gotowana 40g twarożek z jogurtem 40g (7) ogórek kiszony 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 40 g (1) banan 1szt	Kalorie: **2346** kcal Białko: **167** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **350** g W tym cukry: **190** g Tłuszcze: **59** g Kw. tłusz. nas.: **25** g Cholesterol: **229** mg Sód: **3** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**2796** kcal	Tłuszcze:	**92** g
Białko:	**174** g	Kw. tłusz. nas.:	**39** g
Błonnik:	**35** g	Cholesterol:	**353** mg
Węglowodany:	**375** g	Sód:	**4** g
W tym cukry:	**197** g		

14/09/2026 12:40

/ D I E T E T Y K /