Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

14/09/2026 12:41:03

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

DZIECI DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
15/09/2026 Wtorek	szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z cebulą 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1)	zupa brokułowa z makaronem 400g (1,9) bitka z indyka duszona 80g (1) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty białej 150g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. pomidor 50g podw. herbata z cytryną 300g podw. serek twarożkowy 150g(7)	sałatka ze śledzia 150g (3,4,10) filet z indyka wędzony 40g ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1) p. n. banan 1szt	Kalorie: **2337** kcal Białko: **128** g Błonnik: **34** g Węglowodany: **322** g W tym cukry: **255** g Tłuszcze: **75** g Kw. tłusz. nas.: **27** g Cholesterol: **273** mg Sód: **8** 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) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 60g(1)	zupa z botwinki z ziemniakami 400 g(1,7,9) risotto z ryżem brązowym,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 arbuz 300g 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 100g (1) p. n. pomarańcza 200g	Kalorie: **2492** kcal Białko: **108** g Błonnik: **44** g Węglowodany: **330** g W tym cukry: **201** g Tłuszcze: **89** g Kw. tłusz. nas.: **30** g Cholesterol: **372** mg Sód: **3** g
17/09/2026 Czwartek	kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka czerwona 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną b/c 300g	zupa jarzynowa czysta 400g(9) schab nadziewany śliwkami duszony 100g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 150g ziemniaki gotowane 200g 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 ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1) p. n. jabłko 1szt	Kalorie: **2597** kcal Białko: **109** g Błonnik: **40** g Węglowodany: **323** g W tym cukry: **258** g Tłuszcze: **91** g Kw. tłusz. nas.: **39** g Cholesterol: **168** mg Sód: **4** g

18/09/2026 Piątek	schab wędzony 40g ogórek kiszony 50g twaróg 50g(7) sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1)	zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g(9) dorsz duszony 100g (4) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kwaszonej 150g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. nektarynka 1szt podw. herbata z cytryną 300g 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 10g (7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1) p. n. pomarańcza 200g	Kalorie: **2081** kcal Białko: **102** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **298** g W tym cukry: **234** g Tłuszcze: **62** g Kw. tłusz. nas.: **24** g Cholesterol: **461** mg Sód: **2** 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 100g (1)	zupa koperkowa z ziemniakami 400g(1,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z ogórka zielonego 150g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. serek twarożkowy 150g(7) podw. arbuz 300g podw. herbata z cytryną 300g	kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g (6) ryż z musem truskawkowym 300 gram (7) rzodkiewka czerwona 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1) p.n. kanapka z polędwicą sop. wieprzową 55g (1,6) brzoskwinia 1szt	Kalorie: **3070** kcal Białko: **150** g Błonnik: **36** g Węglowodany: **395** g W tym cukry: **262** g Tłuszcze: **117** g Kw. tłusz. nas.: **51** g Cholesterol: **306** 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) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną b/c 300g	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. pomidor 50g podw. herbata z cytryną 300g podw. serek wiejski 1 szt z owocami (7)	jajko gotowane 1szt (3) wędzonka wieprzowa 40g (6) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną b/c 300g p.n pomarańcza 200g	Kalorie: **2897** kcal Białko: **165** g Błonnik: **32** g Węglowodany: **276** g W tym cukry: **193** g Tłuszcze: **119** g Kw. tłusz. nas.: **48** 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 100g (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 200g 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 graham 100g (1) nektarynka 1szt	Kalorie: **2644** kcal Białko: **109** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **339** g W tym cukry: **259** g Tłuszcze: **88** g Kw. tłusz. nas.: **45** g Cholesterol: **213** mg Sód: **3** g

22/09/2026 Wtorek	kiełbasa krakowska drob podsuszana 40g (6) twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1)	zupa selerowa z makaronem 400g(1,9) bitka ze schabu wieprzowa duszona 90g (1) surówka z kapusty kwaszonej 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g 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 graham 100g (1) pomarańcza 350 gram	Kalorie: **2446** kcal Białko: **104** g Błonnik: **45** g Węglowodany: **318** g W tym cukry: **237** g Tłuszcze: **89** g Kw. tłusz. nas.: **30** g Cholesterol: **201** mg Sód: **3** g
23/09/2026 Środa	filet z indyka wędzony 40g twaróg 40g(7) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) kakao bez cukru 250g(7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) makaron z włoszczyzną i mięsem 300g (1,3,9) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną 300g podw nektarynka 1szt	knedle z owocami 5 szt (1,3,7) szynka biała wp 40 g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) chleb graham 60g(1) herbata z cytryną 300g p.n jabłko 1szt	Kalorie: **2619** kcal Białko: **99** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **356** g W tym cukry: **249** g Tłuszcze: **102** g Kw. tłusz. nas.: **49** g Cholesterol: **354** mg Sód: **2** 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 100g (1)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) fasolka szparagowa z wody 150g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną 300g podw. ogórek zielony 50g podwieczorek :serek wiejski 1 szt z owocami (7)	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 graham 100g (1) brzoskwinia 1szt	Kalorie: **2026** kcal Białko: **113** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **277** g W tym cukry: **189** g Tłuszcze: **58** g Kw. tłusz. nas.: **25** g Cholesterol: **229** mg Sód: **3** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**2521** kcal	Tłuszcze:	**89** g
Białko:	**119** g	Kw. tłusz. nas.:	**37** g
Błonnik:	**37** g	Cholesterol:	**327** mg
Węglowodany:	**323** g	Sód:	**3** g
W tym cukry:	**234** g		

14/09/2026 12:40

/ D I E T E T Y K /