Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

24/09/2026 08:04:48

# JADŁOSPIS w dniach 25/09/2026 - 04/10/2026

## DZIECI DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| Data | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | Wartości odżywcze |
|---|---|---|---|---|
| 25/09/2026 Piątek | kiełbasa krakowska sucha wieprz 40g (6)<br>twarożek z pietruszką 40g(7)<br>rzodkiewka czerwona 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1) | zupa z kalarepki z kaszą manną 400g(1,7,9)<br>pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4)<br>surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy 200g<br>woda z cytryną<br>serek twarożkowy 150g(7) | jajko gotowane 1szt (3)<br>ser żółty 30 g(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)<br>nektarynka 1szt | Kalorie: **2145** kcal<br>Białko: **113** g<br>Błonnik: **31** g<br>Węglowodany: **272** g<br>W tym cukry: **213** g<br>Tłuszcze: **77** g<br>Kw. tłusz. nas.: **34** g<br>Cholesterol: **379** mg<br>Sód: **2** g |
| 26/09/2026 Sobota | schab wędzony 40g<br>twarożek z papryką 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) | zupa ziemniaczana 400g(1,6,7,9)<br>gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7)<br>kasza jęczmienna na sypko 180g(1)<br>sałatka z kapusty czerwonej 150g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw. herbata z cytryną 300g<br>podwieczorek : kisiel owocowy z jabłkiem 200g | kartacze z mięsem 3 szt (1,3,7,12)<br>kiełbasa polędwicowa drobiowa 40g<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 50g (1)<br>p. n. jogurt naturalny 1szt(7)<br>p. n. ogórek zielony 50g | Kalorie: **2605** kcal<br>Białko: **111** g<br>Błonnik: **25** g<br>Węglowodany: **327** g<br>W tym cukry: **211** g<br>Tłuszcze: **99** g<br>Kw. tłusz. nas.: **28** g<br>Cholesterol: **246** mg<br>Sód: **2** g |
| 27/09/2026 Niedziela | kiełbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt (6)<br>ketchup 25g<br>twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7)<br>rzodkiewka ze szczypiorkiem 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 marchwi i jabłka 150g(7)<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw. herbata z cytryną 300g<br>podw: jogurt owocowy b/c 1 szt(7) | jajko gotowane 1szt (3)<br>szynka wieprzowa gotowana 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. jabłko 1szt | Kalorie: **2673** kcal<br>Białko: **166** g<br>Błonnik: **35** g<br>Węglowodany: **281** g<br>W tym cukry: **206** g<br>Tłuszcze: **100** g<br>Kw. tłusz. nas.: **41** g<br>Cholesterol: **810** mg<br>Sód: **3** g |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 28/09/2026 Poniedziałek | jajecznica 100g (3,7)<br>polędwica sopocka 40g (6)<br>twarożek z koperkiem 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 pomidorowa z ryżem brązowym 400g(1,9)<br>zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3)<br>sos koperkowy 100g(1)<br>surówka ala colesław 150g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy 200g<br>podw. koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)<br>podw. herbata z cytryną 300g | knedle z owocami 5 szt (1,3,7)<br>pasta z drobiu i jarzyn 60g(9)<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. bułka z szynką i serem żółtym 100g (1) | Kalorie: **3197** kcal<br>Białko: **125** g<br>Błonnik: **42** g<br>Węglowodany: **414** g<br>W tym cukry: **331** g<br>Tłuszcze: **126** g<br>Kw. tłusz. nas.: **63** g<br>Cholesterol: **776** mg<br>Sód: **2** g |
| 29/09/2026 Wtorek | kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g<br>twarożek z cebulą 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) | zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,9)<br>bitka z indyka duszona 80g (1)<br>sałatka z buraczków i jabłka 150g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy 200g<br>podw. herbata z cytryną 300g<br>podw. papryka świeża 50g<br>podw. serek wiejski 1 szt z owocami (7) | wędzonka wieprzowa 40g (6)<br>ser żółty 30 g(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)<br>p. n. gruszka 1 szt | Kalorie: **2126** kcal<br>Białko: **100** g<br>Błonnik: **35** g<br>Węglowodany: **297** g<br>W tym cukry: **210** g<br>Tłuszcze: **70** g<br>Kw. tłusz. nas.: **28** g<br>Cholesterol: **179** mg<br>Sód: **3** g |
| 30/09/2026 Środa | filet z indyka wędzony 40g<br>twarożek ze śmietaną 40g(7)<br>rzodkiewka czerwona 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 krupnik z ziemniakami 400g (1,9)<br>spaghetti 350g (1,7)<br>bukiet z jarzyn 150g (1)<br>kompot owocowy 200g<br>podw. herbata z cytryną 300g<br>podw. ogórek zielony 50g<br>podw. banan 1szt | smalec z fasoli 60g<br>szynka biała wp 40 g<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło exstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>p.n. kiwi 1 szt | Kalorie: **2501** kcal<br>Białko: **115** g<br>Błonnik: **41** g<br>Węglowodany: **351** g<br>W tym cukry: **213** g<br>Tłuszcze: **85** g<br>Kw. tłusz. nas.: **34** g<br>Cholesterol: **244** mg<br>Sód: **2** g |
| 01/10/2026 Czwartek | kiełbasa drobiowa szynkowa 40g<br>twarożek ze szczypiorkiem 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) | zupa koperkowa z ryżem brązowym 400(1,9)<br>schab nadziewany morelami duszony 100 g<br>sos pieczeniowy 100g(1)<br>sałatka z ogórka zielonego 150g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy 200g<br>podw. jogurt naturalny1szt (7)<br>podw. papryka świeża 50g<br>podw. herbata z cytryną 300g | pyzy z mięsem (1) 5 szt<br>szynka wiejska wieprzowa 40g<br>pomidor 50g<br>ketchup 15g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 60g(1)<br>brzoskwinia 1szt | Kalorie: **2323** kcal<br>Białko: **105** g<br>Błonnik: **37** g<br>Węglowodany: **324** g<br>W tym cukry: **180** g<br>Tłuszcze: **65** g<br>Kw. tłusz. nas.: **24** g<br>Cholesterol: **173** mg<br>Sód: **2** g |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 02/10/2026 Piątek | kiełbasa krakowska sucha wieprz 40g (6)<br>twarożek z rzodkiewką 40g(7)<br>papryka świeża 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1) | zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9)<br>ryba duszona 100g (4)<br>sałatka z ogórka kiszonego i marchwi 150g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy 200g<br>podw. sałatka z pomidora 200g (7)<br>podw. herbata z cytryną 300g | kiełbasa polędwicowa drobiowa 40g<br>jajko gotowane 1szt (3)<br>ogórek zielony 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>p. n. gruszka 1 szt | Kalorie: **2026** kcal<br>Białko: **101** g<br>Błonnik: **36** g<br>Węglowodany: **272** g<br>W tym cukry: **192** g<br>Tłuszcze: **69** g<br>Kw. tłusz. nas.: **28** g<br>Cholesterol: **396** mg<br>Sód: **3** g |
| 03/10/2026 Sobota | szynka drobiowa gotowana 40g<br>twarożek z jajkiem 40g(7,3)<br>rzodkiewka ze szczypiorkiem 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 100g (1) | żurek biały z ziemniakami 400g(1,7,9)<br>sos pieczeniowy 100g(1)<br>wieprzowina duszona 90g<br>kasza jęczmienna na sypko 180g(1)<br>fasolka szparagowa z wody 150g (1)<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw. herbata z cytryną 300g<br>podwieczorek :budyń 200g (7) | paprykarz szczeciński 60g<br>schab wędzony 40g<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>jabłko 1szt | Kalorie: **2484** kcal<br>Białko: **110** g<br>Błonnik: **33** g<br>Węglowodany: **307** g<br>W tym cukry: **236** g<br>Tłuszcze: **97** g<br>Kw. tłusz. nas.: **39** g<br>Cholesterol: **304** mg<br>Sód: **2** g |
| 04/10/2026 Niedziela | kiełbasa krakowska drób podsuszana 40g (6)<br>papryka świeża 50g<br>twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7)<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb graham 100g (1)<br>2 śniadanie herbata z cytryną 300gram | rosół z makaronem 400g(1,9)<br>udko gotowane 150g<br>marchew oprószana 150g(1)<br>kompot owocowy 200g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>podw. herbata z cytryną 300g<br>podw. serek twarożkowy 150g(7)<br>podw. pomidor 50g | ser żółty 30 g(7)<br>wędzonka wieprzowa 40g (6)<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 pomarańcza 200g | Kalorie: **2677** kcal<br>Białko: **162** g<br>Błonnik: **32** g<br>Węglowodany: **279** g<br>W tym cukry: **203** g<br>Tłuszcze: **105** g<br>Kw. tłusz. nas.: **44** g<br>Cholesterol: **526** mg<br>Sód: **3** g |

## Podsumowanie (średnia)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kalorie: | **2476** kcal | Tłuszcze: | **89** g |
| Białko: | **121** g | Kw. tłusz. nas.: | **36** g |
| Błonnik: | **35** g | Cholesterol: | **403** mg |
| Węglowodany: | **312** g | Sód: | **2** g |
| W tym cukry: | **220** g | | |

*24/09/2026 08:04*

/ D I E T E T Y K /