Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

13/10/2026 08:34:43

JADŁOSPIS w dniach 15/10/2026 - 24/10/2026

SZPITAL PODSTAWOWA D01

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
15/10/2026 Czwartek	szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(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) ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1) banan 1szt	Kalorie: **2571** kcal Białko: **229** g Błonnik: **36** g Węglowodany: **371** g W tym cukry: **207** g Tłuszcze: **65** g Kw. tłusz. nas.: **33** g Cholesterol: **277** mg Sód: **4** g
16/10/2026 Piątek	zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) kiełbasa krakowska sucha wieprz 40g (6) twarożek z pietruszką 40g(7) rzodkiewka biała 50g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1)	zupa z kalarepki z kaszą manną 400g(1,7,9) pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 150g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) serek twarożkowy 150g(7)	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1) p.n. soczek pomidorowy 1szt	Kalorie: **2655** kcal Białko: **225** g Błonnik: **34** g Węglowodany: **358** g W tym cukry: **172** g Tłuszcze: **82** g Kw. tłusz. nas.: **39** g Cholesterol: **411** mg Sód: **3** g
17/10/2026 Sobota	schab wędzony 40g twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	zupa ziemniaczana 400g(1,6,9) gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z kapusty czerwonej 150g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. jogurt naturalny1szt (7)	kiełbasa polędwicowa drobiowa 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) p.n. banan 1szt	Kalorie: **2468** kcal Białko: **195** g Błonnik: **31** g Węglowodany: **331** g W tym cukry: **202** g Tłuszcze: **87** g Kw. tłusz. nas.: **34** g Cholesterol: **276** mg Sód: **3** g

18/10/2026 Niedziela	kiełbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt (6) ketchup 25g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g surówka z marchwi i jabłka 150g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw: jogurt owocowy b/c 1 szt(7)	jajko gotowane 1szt (3) szynka wieprzowa gotowana 40g ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1) jabłko 1szt	Kalorie: **2987** kcal Białko: **261** g Błonnik: **36** g Węglowodany: **327** g W tym cukry: **164** g Tłuszcze: **111** g Kw. tłusz. nas.: **42** g Cholesterol: **810** mg Sód: **4** g
19/10/2026 Poniedziałek	jajecznica 100g (3,7) polędwica sopocka 40g (6) twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1)	zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g(1,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1) surówka ala colesław 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. serek twarożkowy 150g(7)	pasta z drobiu i jarzyn 60g(9) twaróg 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) p.n brzoskwinia 1szt	Kalorie: **2680** kcal Białko: **225** g Błonnik: **36** g Węglowodany: **351** g W tym cukry: **192** g Tłuszcze: **90** g Kw. tłusz. nas.: **40** g Cholesterol: **639** mg Sód: **2** g
20/10/2026 Wtorek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g twarożek z cebulą 40g(7) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja dżem 30g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1)	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,9) bitka z indyka duszona 80g (1) sałatka z buraczków i jabłka 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. kefir w kubku 1szt (7)	wędzonka wieprzowa 40g (6) serek fromage 27 g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) p.n. gruszka 1 szt	Kalorie: **2561** kcal Białko: **199** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **373** g W tym cukry: **185** g Tłuszcze: **78** g Kw. tłusz. nas.: **37** g Cholesterol: **240** mg Sód: **3** g
21/10/2026 Środa	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka biała 50g sałata zielona dekoracja dżem 30g masło exstra 13 g(7) kakao bez cukru 250g(7) rogalik 1szt (1,3,7) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1)	zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) spaghetti 350g (1,7) bukiet z jarzyn 150g (1) kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. jogurt owocowy b/c 1szt(7)	smalec z fasoli 60g szynka biała wp 40 g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) p.n. kiwi 1 szt	Kalorie: **2776** kcal Białko: **195** g Błonnik: **38** g Węglowodany: **395** g W tym cukry: **143** g Tłuszcze: **89** g Kw. tłusz. nas.: **35** g Cholesterol: **258** mg Sód: **3** g

22/10/2026 Czwartek	kiełbasa drobiowa szynkowa 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	zupa koperkowa z ryżem brązowym 400(1,9) schab nadziewany morelami duszony 100 g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z ogórka zielonego 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) brzoskwinia 1szt	szynka wiejska wieprzowa 40g twaróg 50g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1) p.n. kefir w kubku 1szt (7)	Kalorie: **2254** kcal Białko: **206** g Błonnik: **29** g Węglowodany: **320** g W tym cukry: **153** g Tłuszcze: **62** g Kw. tłusz. nas.: **30** g Cholesterol: **200** mg Sód: **3** g
23/10/2026 Piątek	zupa mleczna z kaszą manną 300g(1,7) kiełbasa krakowska sucha wieprz 40g (6) twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja dżem 30g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) ryba duszona 100g (4) sałatka z ogórka kiszonego i marchwi 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. soczek wielowarzywny 200g (9)	indyk w galarecie 50g jajko gotowane 1szt (3) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 40g (1) p.n. banan 1szt	Kalorie: **2791** kcal Białko: **215** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **397** g W tym cukry: **200** g Tłuszcze: **75** g Kw. tłusz. nas.: **32** g Cholesterol: **436** mg Sód: **4** g
24/10/2026 Sobota	szynka drobiowa gotowana 40g twarożek z jajkiem 40g(7,3) rzodkiewka ze szczypiorkiem 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1)	żurek biały z ziemniakami 400g(1,7,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) fasolka szparagowa z wody 150g (1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. jabłko 1szt	schab wędzony 40g paprykarz szczeciński 60g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1) chleb pszenny 20g(1) p.n. serek wiejski 1 szt (7)	Kalorie: **2673** kcal Białko: **223** g Błonnik: **34** g Węglowodany: **322** g W tym cukry: **172** g Tłuszcze: **102** g Kw. tłusz. nas.: **42** g Cholesterol: **318** mg Sód: **4** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**2642** kcal	Tłuszcze:	**84** g
Białko:	**217** g	Kw. tłusz. nas.:	**36** g
Błonnik:	**34** g	Cholesterol:	**386** mg
Węglowodany:	**354** g	Sód:	**3** g
W tym cukry:	**179** g		

13/10/2026 08:34

/ D I E T E T Y K /