Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

13/10/2026 08:35:52

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

SZPITAL ŁATWO STRAWNA D02

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
15/10/2026 Czwartek	szynka wiejska wieprzowa 40g twaróg 50g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (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) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1) banan 1szt	Kalorie: **2562** kcal Białko: **228** g Błonnik: **32** g Węglowodany: **364** g W tym cukry: **174** g Tłuszcze: **66** g Kw. tłusz. nas.: **34** g Cholesterol: **281** 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) pomidor 50g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (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) twaróg 50g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1) p.n. soczek pomidorowy 1szt	Kalorie: **2610** kcal Białko: **224** g Błonnik: **29** g Węglowodany: **352** g W tym cukry: **139** g Tłuszcze: **79** g Kw. tłusz. nas.: **37** g Cholesterol: **406** mg Sód: **3** g
17/10/2026 Sobota	schab wędzony 40g tofu w kawałku 40g (6) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(1)	zupa ziemniaczana 400g(1,6,9) gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) warzywa na patelnie 150g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. jogurt naturalny1szt (7)	kiełbasa polędwicowa drobiowa 40g twaróg 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(1) p.n. banan 1szt	Kalorie: **2363** kcal Białko: **196** g Błonnik: **24** g Węglowodany: **327** g W tym cukry: **171** g Tłuszcze: **75** g Kw. tłusz. nas.: **28** g Cholesterol: **246** mg Sód: **3** g

18/10/2026 Niedziela	kiełbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt (6) twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 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 pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(1) jabłko 1szt	Kalorie: **2883** kcal Białko: **258** g Błonnik: **30** g Węglowodany: **314** g W tym cukry: **126** g Tłuszcze: **105** g Kw. tłusz. nas.: **42** g Cholesterol: **810** mg Sód: **3** 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) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. serek twarożkowy 150g(7) brokuły z wody 150g (1)	pasta z drobiu i jarzyn 60g(9) twaróg 40g(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) brzoskwinia 1szt	Kalorie: **2588** kcal Białko: **226** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **336** g W tym cukry: **178** g Tłuszcze: **86** 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 twaróg 50g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja dżem 30g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(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) tofu w kawałku 40g (6) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(1) p.n. pomarańcza 350 gram	Kalorie: **2563** kcal Białko: **203** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **378** g W tym cukry: **162** g Tłuszcze: **73** g Kw. tłusz. nas.: **31** g Cholesterol: **214** mg Sód: **3** g
21/10/2026 Środa	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) dżem 30g pomidor 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 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 pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(1) p.n. kiwi 1 szt	Kalorie: **2667** kcal Białko: **190** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **370** g W tym cukry: **107** g Tłuszcze: **88** 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) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(1)	zupa koperkowa z ryżem białym 400(1,9) schab nadziewany morelami duszony 100 g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z selera i jabłka 150g (7,9) 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 pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(1) p.n. kefir w kubku 1szt (7)	Kalorie: **2219** kcal Białko: **205** g Błonnik: **32** g Węglowodany: **325** g W tym cukry: **125** g Tłuszcze: **57** 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) tofu w kawałku 40g (6) pomidor 50g sałata zielona dekoracja dżem 30g masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(1)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) ryba duszona 100g (4) sos grecki z włoszczyzny 150g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. soczek wielowarzywny 200g (9)	indyk w galarecie 50g jajko gotowane 1szt (3) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 50g (1) p.n. banan 1szt	Kalorie: **2768** kcal Białko: **212** g Błonnik: **36** g Węglowodany: **393** g W tym cukry: **170** g Tłuszcze: **74** g Kw. tłusz. nas.: **30** g Cholesterol: **420** mg Sód: **3** g
24/10/2026 Sobota	szynka drobiowa gotowana 40g twarożek z jajkiem 40g(7,3) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(1)	żurek biały z ziemniakami 400g(1,7,9) sos pieczeniowy 100g(1) wieprzowina duszona 90g fasolka szparagowa z wody 150g (1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. jabłko 1szt	paprykarz szczeciński 60g schab wędzony 40g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 70g(1) p.n. serek wiejski 1 szt (7)	Kalorie: **2645** kcal Białko: **221** g Błonnik: **28** g Węglowodany: **313** g W tym cukry: **137** g Tłuszcze: **102** g Kw. tłusz. nas.: **42** g Cholesterol: **318** mg Sód: **3** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**2587** kcal	Tłuszcze:	**81** g
Białko:	**216** g	Kw. tłusz. nas.:	**35** g
Błonnik:	**31** g	Cholesterol:	**379** mg
Węglowodany:	**347** g	Sód:	**3** g
W tym cukry:	**149** g		

13/10/2026 08:35

/ D I E T E T Y K /