Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

02/10/2026 13:08:31

JADŁOSPIS w dniach 05/10/2026 - 14/10/2026

SZPITAL DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
05/10/2026 Poniedziałek	polędwica sopocka 40g twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1)	zupa kalafiorowa czysta 400g(1,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) jabłko 1szt podw. serek wiejski 1 szt (7)	pasta z drobiu i jarzyn 60g(9) serek fromage 27 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem50g 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)	Kalorie: **2263** kcal Białko: **115** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **280** g W tym cukry: **229** g Tłuszcze: **85** g Kw. tłusz. nas.: **40** g Cholesterol: **287** mg Sód: **2** g
06/10/2026 Wtorek	szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z cebulą 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) 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. kefir w kubku 1szt (7) podw. jabłko 1szt	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. kanapka ze schabem wędzonym 55g (1)	Kalorie: **2360** kcal Białko: **125** g Błonnik: **36** g Węglowodany: **309** g W tym cukry: **226** g Tłuszcze: **83** g Kw. tłusz. nas.: **30** g Cholesterol: **279** mg Sód: **8** g
07/10/2026 Środa	serek wiejski 1 szt (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 barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,9) risotto z ryżem brązowym,mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1) surówka z marchwi i jabłka z olejem 150g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) grapefruit 200g	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. kanapka z szynką wieprzową 55 (1)	Kalorie: **2608** kcal Białko: **151** g Błonnik: **45** g Węglowodany: **330** g W tym cukry: **198** g Tłuszcze: **96** g Kw. tłusz. nas.: **37** g Cholesterol: **408** mg Sód: **3** g

08/10/2026 Czwartek	kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 50g twarożek z papryką 40g(7) sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1)	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. jogurt owocowy b/c 1szt(7) podw. soczek pomidorowy 1szt	pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 40g szynka drobiowa gotowana 40g papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1) p.n. kanapka z kiełbasą drob. 55g (1)	Kalorie: **2343** kcal Białko: **137** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **299** g W tym cukry: **205** g Tłuszcze: **86** g Kw. tłusz. nas.: **29** g Cholesterol: **198** mg Sód: **3** g
09/10/2026 Piątek	schab wędzony 40g serek fromage 27 g(7) ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1)	nektarynka 1szt zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g(1,9) dorsz duszony 100g (4) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kwaszonej 150g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. jogurt naturalny 1szt(7)	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 100g (1) p.n. kanapka z szynką białą wieprzową 55g (1)	Kalorie: **2290** kcal Białko: **138** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **294** g W tym cukry: **205** g Tłuszcze: **80** g Kw. tłusz. nas.: **34** g Cholesterol: **512** mg Sód: **3** g
10/10/2026 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) brzoskwinia 1szt	kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g (6) rzodkiewka ze szczypiorkiem 50g twaróg 50g(7) 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)	Kalorie: **2511** kcal Białko: **147** g Błonnik: **30** g Węglowodany: **292** g W tym cukry: **226** g Tłuszcze: **103** g Kw. tłusz. nas.: **42** g Cholesterol: **266** mg Sód: **2** g
11/10/2026 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 100g (1)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podwieczorek: pomarańcza 1/2 szt podw. serek wiejski 1 szt (7)	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 100g (1) p.n. kanapka ze schabem wędzonym 55g (1)	Kalorie: **3051** kcal Białko: **210** g Błonnik: **32** g Węglowodany: **284** g W tym cukry: **197** g Tłuszcze: **126** g Kw. tłusz. nas.: **54** g Cholesterol: **730** mg Sód: **4** g

12/10/2026 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 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. jogurt naturalny1szt (7) podw. soczek wielowarzywny 200g (9)	indyk w galarecie 50g rzodkiewka biała 50g twarożek z konserwą rybną 40 g (4,7) sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1) p.n. kanapka z szynką wieprzową 55 (1)	Kalorie: **2259** kcal Białko: **103** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **279** g W tym cukry: **208** g Tłuszcze: **81** g Kw. tłusz. nas.: **32** g Cholesterol: **223** mg Sód: **3** g
13/10/2026 Wtorek	kiełbasa krakowska drob podsuszana 40g (6) twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) 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. serek twarożkowy 150g(7) podw: pomarańcza 1/2 szt	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) p.n. kanapka z filetem z indyka55g (1)	Kalorie: **2600** kcal Białko: **126** g Błonnik: **39** g Węglowodany: **322** g W tym cukry: **234** g Tłuszcze: **94** g Kw. tłusz. nas.: **31** g Cholesterol: **203** mg Sód: **3** g
14/10/2026 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) chleb graham 80 g (1) bułka grahamka 50g (1)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) makaron z włoszczyzną i mięsem 300g (1,3,9) kompot owocowy 200g podwieczorek: grapefruit 200g kefir w kubku 1szt (7)	szynka biała wp 40 g serek fromage 27 g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g p.n.kanapka z wędzonką wieprzową 55g (1)	Kalorie: **2309** kcal Białko: **107** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **296** g W tym cukry: **182** g Tłuszcze: **90** g Kw. tłusz. nas.: **40** g Cholesterol: **255** mg Sód: **2** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**2459** kcal	Tłuszcze:	**92** g
Białko:	**136** g	Kw. tłusz. nas.:	**37** g
Błonnik:	**36** g	Cholesterol:	**336** mg
Węglowodany:	**299** g	Sód:	**4** g
W tym cukry:	**211** g		

02/10/2026 13:08

/ D I E T E T Y K /