Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

23/10/2026 07:25:51

JADŁOSPIS w dniach 25/10/2026 - 03/11/2026

DZIECI PODSTAWOWA P01

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze	
25/10/2026 Niedziela	kiełbasa krakowska drób podsuszana 40g (6) twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60 g (1) chleb graham 30 g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g marchew oprószana 150g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw pomidor 50g podw. herbata z cytryną 300g podw serek twarożkowy 150g(7)	ser żółty 30 g(7) wędzonka wieprzowa 40g (6) ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60 g (1) p.n pomarańcza 200g	Kalorie: Białko: Błonnik: Węglowodany: W tym cukry: Tłuszcze: Kw. tłusz. nas.: Cholesterol: Sód:	**2980** kcal **244** g **31** g **333** g **159** g **111** g **44** g **526** mg **4** g
26/10/2026 Poniedziałek	twarożek z pietruszką 40g(7) polędwica sopocka 40g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60 g (1)	zupa kalafiorowa z kaszą manną 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) podw. herbata z cytryną 300g koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	pasta z drobiu i jarzyn 60g(9) ser żółty 30 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60 g (1) p.n bułka z szynką i ogórkiem 80g (1)	Kalorie: Białko: Błonnik: Węglowodany: W tym cukry: Tłuszcze: Kw. tłusz. nas.: Cholesterol: Sód:	**2601** kcal **189** g **37** g **368** g **197** g **84** g **40** g **281** mg **3** g
27/10/2026 Wtorek	zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z cebulą 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja dżem 30g masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60 g (1)	zupa brokułowa z makaronem 400g (1,9) bitka z indyka duszona 80g (1) sałatka z kapusty białej 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. serek twarożkowy 150g(7) podw. pomidor 50g podw. herbata z cytryną 300g	sałatka ze śledzia 150g (3,4,10) filet z indyka wędzony 40g ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60 g (1) p. n. banan 1szt	Kalorie: Białko: Błonnik: Węglowodany: W tym cukry: Tłuszcze: Kw. tłusz. nas.: Cholesterol: Sód:	**2802** kcal **219** g **35** g **405** g **217** g **81** g **30** g **288** mg **9** g

28/10/2026 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) rogalik 1szt (1,3,7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 60g (1)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,9) risotto z 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. ciasto drożdżowe 120g (1,3,7) 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 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (1) p. n. pomarańcza 200g	Kalorie: **3092** kcal Białko: **200** g Błonnik: **40** g Węglowodany: **431** g W tym cukry: **180** g Tłuszcze: **101** g Kw. tłusz. nas.: **35** g Cholesterol: **439** mg Sód: **4** g
29/10/2026 Czwartek	kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (1)	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,9) schab nadziewany śliwkami duszony 100g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty czerwonej 150g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g podwieczorek: jogurt owocowy b/c 135 (7)	pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 40g szynka drobiowa gotowana 40g papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (1) p. n. jabłko 1szt	Kalorie: **2413** kcal Białko: **181** g Błonnik: **38** g Węglowodany: **347** g W tym cukry: **174** g Tłuszcze: **76** g Kw. tłusz. nas.: **25** g Cholesterol: **179** mg Sód: **3** g
30/10/2026 Piątek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) schab wędzony 40g serek fromage 27 g(7) ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (1)	zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g(1,9) dorsz duszony 100g (4) sos grecki z włoszczyzny 150g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g kiwi 1 szt 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 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (1) p. n. pomarańcza 200g	Kalorie: **2474** kcal Białko: **186** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **364** g W tym cukry: **177** g Tłuszcze: **72** g Kw. tłusz. nas.: **32** g Cholesterol: **512** mg Sód: **3** g
31/10/2026 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 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60 g (1)	zupa koperkowa z ziemniakami 400g(1,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) mandarynka 200g podw. herbata z cytryną 300g	ryż z musem truskawkowym 300 gram (7) kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g (6) rzodkiewka ze szczypiorkiem 50g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną b/c 300g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 60 g (1) winogrono 200g	Kalorie: **2890** kcal Białko: **176** g Błonnik: **40** g Węglowodany: **405** g W tym cukry: **208** g Tłuszcze: **104** g Kw. tłusz. nas.: **46** g Cholesterol: **280** mg Sód: **2** g

01/11/2026 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 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60 g (1)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. serek wiejski 1 szt z owocami (7) podw. herbata z cytryną 300g podw. pomidor 50g	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 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) p.n pomarańcza 200g	Kalorie: **3127** kcal Białko: **232** g Błonnik: **31** g Węglowodany: **314** g W tym cukry: **142** g Tłuszcze: **125** g Kw. tłusz. nas.: **49** g Cholesterol: **692** mg Sód: **4** g
02/11/2026 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 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60 g (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 z cukrem 200 (5g cukru) podw. koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7) podw. herbata z cytryną 300g	hot-dog 1szt (1) 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 zwykły 60 g (1) chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) nektarynka 1szt	Kalorie: **2912** kcal Białko: **192** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **396** g W tym cukry: **216** g Tłuszcze: **89** g Kw. tłusz. nas.: **46** g Cholesterol: **213** mg Sód: **4** g
03/11/2026 Wtorek	zupa mleczna z płatkami orkiszowymi 200g(1,7) kiełbasa krakowska drob podsuszana 40g (6) twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 40 g (1) chleb graham 30 g(1)	zupa selerowa z makaronem 400g(1,9) bitka ze schabu wieprzowa duszona 90g (1) marchew oprószana z groszkiem 150g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) 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 zwykły 60g (1) chleb pszenny 40 g (1) chleb graham 30 g(1) pomarańcza 350 gram p.n andruty 30g	Kalorie: **2972** kcal Białko: **197** g Błonnik: **48** g Węglowodany: **410** g W tym cukry: **197** g Tłuszcze: **89** g Kw. tłusz. nas.: **33** g Cholesterol: **216** mg Sód: **4** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**2826** kcal	Tłuszcze:	**93** g
Białko:	**202** g	Kw. tłusz. nas.:	**38** g
Błonnik:	**37** g	Cholesterol:	**363** mg
Węglowodany:	**377** g	Sód:	**4** g
W tym cukry:	**187** g		

23/10/2026 07:25

/ D I E T E T Y K /