Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

13/10/2026 08:41:28

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

DZIECI PODSTAWOWA P01

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) herbata z cytryną 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (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. herbata z cytryną 300g podwieczorek : serek wiejski 1 szt z owocami (7) podwieczorek: ogórek zielony 50g	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 60g (1) chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) banan 1szt	Kalorie: Białko: Błonnik: Węglowodany: W tym cukry: Tłuszcze: Kw. tłusz. nas.: Cholesterol: Sód:	**2454** kcal **196** g **35** g **374** g **193** g **59** g **25** g **229** mg **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) herbata z cytryną 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (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) podw serek twarożkowy 150g(7) podw. herbata z cytryną 300g	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 60g (1) chleb pszenny 40 g (1) chleb graham 30 g(1) nektarynka 1szt	Kalorie: Białko: Błonnik: Węglowodany: W tym cukry: Tłuszcze: Kw. tłusz. nas.: Cholesterol: Sód:	**2588** kcal **204** g **33** g **361** g **180** g **78** g **37** g **393** mg **2** 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 graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (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 :kisiel owocowy z jabłkiem 200g podw. herbata z cytryną 300g	kartacze z mięsem 3 szt (1,3,7,12) kiełbasa polędwicowa drobiowa 40g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb zwykły 60g (1) chleb graham 20 g(1) chleb pszenny 20g(1) p. n. jogurt naturalny 1szt(7) p. n. ogórek zielony 50g	Kalorie: Białko: Błonnik: Węglowodany: W tym cukry: Tłuszcze: Kw. tłusz. nas.: Cholesterol: Sód:	**2871** kcal **195** g **26** g **383** g **177** g **100** g **28** g **246** mg **2** 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 pszenny 40 g (1) chleb graham 30 g(1) chleb zwykły 60g (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) podw. herbata z cytryną 300g	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 graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (1) p. n. banan 1szt	Kalorie: **3095** kcal Białko: **249** g Błonnik: **34** g Węglowodany: **353** g W tym cukry: **181** 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 graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (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. herbata z cytryną 300g podw. koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	knedle z owocami 5 szt (1,3,7) pasta z drobiu i jarzyn 60g(9) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (1) chleb graham 30 g(1) p. n. bułka z szynką i serem żółtym 100g (1)	Kalorie: **3455** kcal Białko: **207** g Błonnik: **41** g Węglowodany: **468** g W tym cukry: **287** g Tłuszcze: **127** g Kw. tłusz. nas.: **64** g Cholesterol: **776** mg Sód: **3** 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) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb graham 30 g(1) chleb zwykły 60g (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. herbata z cytryną 300g podw. papryka świeża 50g podw. serek wiejski 1 szt z owocami (7)	wędzonka wieprzowa 40g (6) ser żółty 30 g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (1) chleb graham 30 g(1) p. n. gruszka 1 szt	Kalorie: **2562** kcal Białko: **190** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **375** g W tym cukry: **177** g Tłuszcze: **75** g Kw. tłusz. nas.: **31** g Cholesterol: **214** mg Sód: **4** g
21/10/2026 Środa	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) dżem 30g rzodkiewka biała 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) kakao bez cukru 250g(7) rogalik 1szt (1,3,7) chleb pszenny 20g(1) chleb graham 30 g(1) chleb zwykły 60g (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. herbata z cytryną 300g podw. ogórek zielony 50g drożdżówka 1szt (1,3,7)	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 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60g (1) p. n. kiwi 1 szt	Kalorie: **2944** kcal Białko: **202** g Błonnik: **39** g Węglowodany: **429** g W tym cukry: **134** g Tłuszcze: **94** g Kw. tłusz. nas.: **36** g Cholesterol: **274** 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) herbata z cytryną 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60 g (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) podw. herbata z cytryną 300g podw. jogurt naturalny 1szt(7) podw. biszkopty 5szt (1,3) podw. papryka świeża 50g	pyzy z mięsem (1) 5 szt szynka wiejska wieprzowa 40g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb zwykły 60 g (1) chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 20g(1) brzoskwinia 1szt	Kalorie: **2608** kcal Białko: **189** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **384** g W tym cukry: **151** g Tłuszcze: **66** g Kw. tłusz. nas.: **25** g Cholesterol: **176** 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) herbata z cytryną 300g chleb zwykły 60 g (1) chleb pszenny 40 g (1) chleb graham 30 g(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. herbata z cytryną 300g podw. sałatka z pomidora 200g (7)	kiełbasa polędwicowa drobiowa 40g jajko gotowane 1szt (3) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60 g (1) p.n banan 1szt	Kalorie: **2641** kcal Białko: **195** g Błonnik: **36** g Węglowodany: **387** g W tym cukry: **185** g Tłuszcze: **75** g Kw. tłusz. nas.: **32** g Cholesterol: **416** 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 300g chleb graham 30 g(1) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60 g (1)	żurek biały z ziemniakami 400g(1,7,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) fasolka szparagowa z wody 150g (1) kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. herbata z cytryną 300g podwieczorek: budyń 200g (7)	schab wędzony 40g paprykarz szczeciński 60g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 60 g (1) chleb graham 30 g(1) p.n jabłko 1szt	Kalorie: **2747** kcal Białko: **192** g Błonnik: **32** g Węglowodany: **351** g W tym cukry: **182** g Tłuszcze: **103** g Kw. tłusz. nas.: **39** g Cholesterol: **304** mg Sód: **3** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**2797** kcal	Tłuszcze:	**89** g
Białko:	**202** g	Kw. tłusz. nas.:	**36** g
Błonnik:	**35** g	Cholesterol:	**384** mg
Węglowodany:	**387** g	Sód:	**3** g
W tym cukry:	**185** g		

13/10/2026 08:41

/ D I E T E T Y K /