Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

13/10/2026 08:41:53

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

DZIECI DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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 100g (1)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) fasolka szparagowa z wody 150g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną 300g podw. ogórek zielony 50g podwieczorek :serek wiejski 1 szt z owocami (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 graham 100g (1) brzoskwinia 1szt	Kalorie: **2026** kcal Białko: **113** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **277** g W tym cukry: **189** g Tłuszcze: **58** g Kw. tłusz. nas.: **25** g Cholesterol: **229** mg Sód: **3** g
16/10/2026 Piątek	kiełbasa krakowska sucha wieprz 40g (6) twarożek z pietruszką 40g(7) rzodkiewka biała 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	zupa z kalarepki z kaszą manną 400g(1,7,9) pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g woda z cytryną 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 graham 100g (1) nektarynka 1szt	Kalorie: **2154** kcal Białko: **113** g Błonnik: **32** g Węglowodany: **274** g W tym cukry: **214** g Tłuszcze: **77** g Kw. tłusz. nas.: **34** g Cholesterol: **379** mg Sód: **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 100g (1)	zupa ziemniaczana 400g(1,6,7,9) 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. herbata z cytryną 300g podwieczorek : kisiel owocowy z jabłkiem 200g	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 graham 50g (1) p. n. jogurt naturalny 1szt(7) p. n. ogórek zielony 50g	Kalorie: **2605** kcal Białko: **111** g Błonnik: **25** g Węglowodany: **327** g W tym cukry: **211** g Tłuszcze: **99** g Kw. tłusz. nas.: **28** g Cholesterol: **246** mg Sód: **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 graham 100g (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. herbata z cytryną 300g 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 graham 100g (1) p. n. jabłko 1szt	Kalorie: **2673** kcal Białko: **166** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **281** g W tym cukry: **206** g Tłuszcze: **100** g Kw. tłusz. nas.: **41** 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 graham 100g (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 200g podw. koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7) podw. herbata z cytryną 300g	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 graham 100g (1) p. n. bułka z szynką i serem żółtym 100g (1)	Kalorie: **3197** kcal Białko: **125** g Błonnik: **42** g Węglowodany: **414** g W tym cukry: **331** g Tłuszcze: **126** g Kw. tłusz. nas.: **63** g Cholesterol: **776** mg Sód: **2** g
20/10/2026 Wtorek	kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g twarożek z cebulą 40g(7) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (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 200g 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 graham 100g (1) p. n. gruszka 1 szt	Kalorie: **2126** kcal Białko: **100** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **297** g W tym cukry: **210** g Tłuszcze: **70** g Kw. tłusz. nas.: **28** g Cholesterol: **179** mg Sód: **3** g
21/10/2026 Środa	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka biała 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) kakao bez cukru 250g(7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 60g(1)	zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) spaghetti 350g (1,7) bukiet z jarzyn 150g (1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną 300g podw. ogórek zielony 50g podw. banan 1szt	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 100g (1) p.n. kiwi 1 szt	Kalorie: **2509** kcal Białko: **115** g Błonnik: **41** g Węglowodany: **353** g W tym cukry: **214** g Tłuszcze: **85** g Kw. tłusz. nas.: **34** g Cholesterol: **244** mg Sód: **2** 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 100g (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 200g podw. jogurt naturalny1szt (7) podw. papryka świeża 50g podw. herbata z cytryną 300g	pyzy z mięsem (1) 5 szt szynka wiejska wieprzowa 40g pomidor 50g ketchup 15g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 60g(1) brzoskwinia 1szt	Kalorie: **2323** kcal Białko: **105** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **324** g W tym cukry: **180** g Tłuszcze: **65** g Kw. tłusz. nas.: **24** g Cholesterol: **173** mg Sód: **2** g
23/10/2026 Piątek	kiełbasa krakowska sucha wieprz 40g (6) twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (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 200g podw. sałatka z pomidora 200g (7) podw. herbata z cytryną 300g	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 100g (1) p. n. gruszka 1 szt	Kalorie: **2026** kcal Białko: **101** g Błonnik: **36** g Węglowodany: **272** g W tym cukry: **192** g Tłuszcze: **69** g Kw. tłusz. nas.: **28** g Cholesterol: **396** mg Sód: **3** 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 graham 100g (1)	żurek biały z ziemniakami 400g(1,7,9) sos pieczeniowy 100g(1) wieprzowina duszona 90g 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)	paprykarz szczeciński 60g schab wędzony 40g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) jabłko 1szt	Kalorie: **2484** kcal Białko: **110** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **307** g W tym cukry: **236** g Tłuszcze: **97** g Kw. tłusz. nas.: **39** g Cholesterol: **304** mg Sód: **2** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**2412** kcal	Tłuszcze:	**85** g
Białko:	**116** g	Kw. tłusz. nas.:	**34** g
Błonnik:	**35** g	Cholesterol:	**374** mg
Węglowodany:	**313** g	Sód:	**2** g
W tym cukry:	**218** g		

13/10/2026 08:41

/ D I E T E T Y K /