Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

02/10/2026 13:09:27

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

DZIECI 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) podw. koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7) podw. herbata z cytryną 300g	pasta z drobiu i jarzyn 60g(9) ser żółty 30 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. bułka graham z szynką i ogórkiem 80g (1)	Kalorie: **2288** kcal Białko: **106** g Błonnik: **39** g Węglowodany: **302** g W tym cukry: **241** g Tłuszcze: **83** g Kw. tłusz. nas.: **39** g Cholesterol: **281** 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) herbata z cytryną b/c 300g 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. pomidor 50g podw. herbata z cytryną 300g podw. serek twarożkowy 150g(7)	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. banan 1szt	Kalorie: **2337** kcal Białko: **128** g Błonnik: **34** g Węglowodany: **322** g W tym cukry: **255** g Tłuszcze: **75** g Kw. tłusz. nas.: **27** g Cholesterol: **273** mg Sód: **8** g
07/10/2026 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) 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(7) kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw arbuz 300g 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 100g (1) p. n. pomarańcza 200g	Kalorie: **2551** kcal Białko: **110** g Błonnik: **44** g Węglowodany: **344** g W tym cukry: **215** g Tłuszcze: **89** g Kw. tłusz. nas.: **30** g Cholesterol: **372** 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) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną b/c 300g	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. herbata z cytryną 300g podwieczorek: jogurt owocowy b/c 135 (7)	szynka drobiowa gotowana 40g pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 40g papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1) p. n. jabłko 1szt	Kalorie: **2107** kcal Białko: **97** g Błonnik: **38** g Węglowodany: **282** g W tym cukry: **222** g Tłuszcze: **75** g Kw. tłusz. nas.: **25** g Cholesterol: **179** mg Sód: **2** g
09/10/2026 Piątek	schab wędzony 40g serek fromage 27 g(7) ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1)	zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g(9) dorsz duszony 100g (4) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kwaszonej 150g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. nektarynka 1szt podw. herbata z cytryną 300g 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 10g (7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1) p. n. pomarańcza 200g	Kalorie: **2093** kcal Białko: **95** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **297** g W tym cukry: **233** g Tłuszcze: **67** g Kw. tłusz. nas.: **28** g Cholesterol: **472** 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) podw. arbuz 300g podw. herbata z cytryną 300g	kiełbasa żywiecka wieprzowa 40g (6) ryż z musem truskawkowym 300 gram (7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 50g 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) brzoskwinia 1szt	Kalorie: **3080** kcal Białko: **150** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **397** g W tym cukry: **263** g Tłuszcze: **117** g Kw. tłusz. nas.: **51** g Cholesterol: **306** 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) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną b/c 300g	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru) podw. pomidor 50g podw. herbata z cytryną 300g podw. serek wiejski 1 szt z owocami (7)	jajko gotowane 1szt (3) wędzonka wieprzowa 40g (6) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną b/c 300g p.n pomarańcza 200g	Kalorie: **2897** kcal Białko: **165** g Błonnik: **32** g Węglowodany: **276** g W tym cukry: **193** g Tłuszcze: **119** g Kw. tłusz. nas.: **48** g Cholesterol: **692** 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 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 200g 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 graham 100g (1) nektarynka 1szt	Kalorie: **2647** kcal Białko: **109** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **340** g W tym cukry: **260** g Tłuszcze: **88** g Kw. tłusz. nas.: **45** g Cholesterol: **213** 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) herbata z cytryną b/c 300g 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. 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 graham 100g (1) pomarańcza 350 gram	Kalorie: **2446** kcal Białko: **104** g Błonnik: **45** g Węglowodany: **318** g W tym cukry: **237** g Tłuszcze: **89** g Kw. tłusz. nas.: **30** g Cholesterol: **201** 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) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) makaron z włoszczyzną i mięsem 300g (1,3,9) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną 300g podw nektarynka 1szt	knedle z owocami 5 szt (1,3,7) szynka biała wp 40 g pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) chleb graham 60g(1) herbata z cytryną 300g p.n jabłko 1szt	Kalorie: **2619** kcal Białko: **99** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **356** g W tym cukry: **249** g Tłuszcze: **102** g Kw. tłusz. nas.: **49** g Cholesterol: **354** mg Sód: **2** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**2507** kcal	Tłuszcze:	**90** g
Białko:	**116** g	Kw. tłusz. nas.:	**37** g
Błonnik:	**38** g	Cholesterol:	**334** mg
Węglowodany:	**323** g	Sód:	**3** g
W tym cukry:	**237** g		

02/10/2026 13:09

/ D I E T E T Y K /