Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

02/11/2026 09:49:25

# JADŁOSPIS w dniach 04/11/2026 - 13/11/2026

## SZPITAL ŁATWO STRAWNA D02

| Data | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | Wartości odżywcze |
|---|---|---|---|---|
| 04/11/2026 Środa | filet z indyka wędzony 40g<br>twarożek ze śmietaną 40g(7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło exstra 13 g(7)<br>kakao bez cukru 250g(7)<br>rogalik 1szt (1,3,7)<br>chleb pszenny 20g(1)<br>chleb zwykły 40 g (1) | zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9)<br>makaron z włoszczyzną i mięsem 300g (1,3,9)<br>kompot owocowy z cukrem 200g<br>kefir w kubku 1szt (7) | szynka biała wp 40 g<br>tofu w kawałku 40g (6)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło exstra 13 g(7)<br>chleb zwykły 70g(1)<br>chleb pszenny 50g (1)<br>herbata z cytryną 300g<br>p.n. grapefruit 150 g | Kalorie: **2343** kcal<br>Białko: **102** g<br>Błonnik: **25** g<br>Węglowodany: **319** g<br>W tym cukry: **87** g<br>Tłuszcze: **81** g<br>Kw. tłusz. nas.: **33** g<br>Cholesterol: **227** mg<br>Sód: **3** g |
| 05/11/2026 Czwartek | szynka wiejska wieprzowa 40g<br>twaróg 50g(7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)<br>chleb zwykły 70g(1)<br>chleb pszenny 50g (1) | zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9)<br>filet z indyka duszony 90g<br>sos pieczeniowy 100g(1)<br>sałatka z buraczków i jabłka 150g<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw. serek wiejski 1 szt (7) | szynka drobiowa gotowana 40g<br>twarożek z jogurtem 40g (7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb zwykły 70g(1)<br>chleb pszenny 50g (1)<br>banan 1szt | Kalorie: **2562** kcal<br>Białko: **135** g<br>Błonnik: **32** g<br>Węglowodany: **364** g<br>W tym cukry: **174** g<br>Tłuszcze: **66** g<br>Kw. tłusz. nas.: **34** g<br>Cholesterol: **281** mg<br>Sód: **4** g |
| 06/11/2026 Piątek | zupa mleczna z płatkami owsianymi 200g(1,7)<br>kiełbasa krakowska sucha wieprz 40g (6)<br>twarożek z pietruszką 40g(7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>dżem 20g<br>masło ekstra 13 g(7)<br>kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)<br>chleb zwykły 70g(1)<br>chleb pszenny 50g (1) | zupa z kalarepki z kaszą manną 400g(1,7,9)<br>pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4)<br>sos grecki z włoszczyzny 150g(1,9)<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>serek twarożkowy 150g(7) | jajko gotowane 1szt (3)<br>twaróg 50g(7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb zwykły 70g(1)<br>chleb pszenny 50g (1)<br>p.n. soczek pomidorowy 1szt | Kalorie: **2610** kcal<br>Białko: **130** g<br>Błonnik: **29** g<br>Węglowodany: **352** g<br>W tym cukry: **139** g<br>Tłuszcze: **79** g<br>Kw. tłusz. nas.: **37** g<br>Cholesterol: **406** mg<br>Sód: **3** g |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 07/11/2026<br>Sobota | schab wędzony 40g<br>tofu w kawałku 40g (6)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb pszenny 50g (1)<br>chleb zwykły 70g(1) | zupa ziemniaczana 400g(1,6,9)<br>gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7)<br>kasza jęczmienna na sypko 180g(1)<br>warzywa na patelnie 150g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw. jogurt naturalny1szt (7) | kiełbasa polędwicowa drobiowa 40g<br>twaróg 40g(7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb pszenny 50g (1)<br>chleb zwykły 70g(1)<br>p.n. banan 1szt | Kalorie: **2363** kcal<br>Białko: **102** g<br>Błonnik: **24** g<br>Węglowodany: **327** g<br>W tym cukry: **171** g<br>Tłuszcze: **75** g<br>Kw. tłusz. nas.: **28** g<br>Cholesterol: **246** mg<br>Sód: **3** g |
| 08/11/2026<br>Niedziela | kiełbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt (6)<br>twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb zwykły 70g(1)<br>chleb pszenny 50g (1) | rosół z makaronem 400g(1,9)<br>udko gotowane 150g<br>surówka z marchwi i jabłka 150g(7)<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw: jogurt owocowy b/c 1 szt(7) | jajko gotowane 1szt (3)<br>szynka wieprzowa gotowana 40g<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb pszenny 50g (1)<br>chleb zwykły 70g(1)<br>jabłko 1szt | Kalorie: **2883** kcal<br>Białko: **165** g<br>Błonnik: **30** g<br>Węglowodany: **314** g<br>W tym cukry: **126** g<br>Tłuszcze: **105** g<br>Kw. tłusz. nas.: **42** g<br>Cholesterol: **810** mg<br>Sód: **3** g |
| 09/11/2026<br>Poniedziałek | jajecznica 100g (3,7)<br>polędwica sopocka 40g (6)<br>twarożek z koperkiem 40g(7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb zwykły 70g(1)<br>chleb pszenny 20g(1)<br>chleb graham 40g (1) | zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g(1,9)<br>zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3)<br>sos koperkowy 100g(1)<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw. serek twarożkowy 150g(7)<br>brokuły z wody 150g (1) | pasta z drobiu i jarzyn 60g(9)<br>twaróg 40g(7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb zwykły 70g(1)<br>chleb graham 40g (1)<br>chleb pszenny 20g(1)<br>brzoskwinia 1szt | Kalorie: **2588** kcal<br>Białko: **132** g<br>Błonnik: **33** g<br>Węglowodany: **336** g<br>W tym cukry: **178** g<br>Tłuszcze: **86** g<br>Kw. tłusz. nas.: **40** g<br>Cholesterol: **639** mg<br>Sód: **2** g |
| 10/11/2026<br>Wtorek | zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7)<br>kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g<br>twaróg 50g(7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>dżem 30g<br>masło ekstra 13 g(7)<br>kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)<br>chleb pszenny 50g (1)<br>chleb zwykły 70g(1) | zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,9)<br>bitka z indyka duszona 80g (1)<br>ćwikła z chrzanem 150g (12)<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw. kefir w kubku 1szt (7) | wędzonka wieprzowa 40g (6)<br>tofu w kawałku 40g (6)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną b/c 300g<br>chleb pszenny 50g (1)<br>chleb zwykły 70g(1)<br>p.n. pomarańcza 350 gram | Kalorie: **2557** kcal<br>Białko: **110** g<br>Błonnik: **35** g<br>Węglowodany: **377** g<br>W tym cukry: **161** g<br>Tłuszcze: **73** g<br>Kw. tłusz. nas.: **31** g<br>Cholesterol: **214** mg<br>Sód: **3** g |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 11/11/2026<br>Środa | filet z indyka wędzony 40g<br>twarożek ze śmietaną 40g(7)<br>dżem 30g<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło exstra 13 g(7)<br>kakao bez cukru 250g(7)<br>rogalik 1szt (1,3,7)<br>chleb pszenny 20g(1)<br>chleb zwykły 40 g (1) | zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9)<br>spaghetti 350g (1,7)<br>bukiet z jarzyn 150g (1)<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw. jogurt owocowy b/c 1szt(7) | smalec z fasoli 60g<br>szynka biała wp 40 g<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło exstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb pszenny 50g (1)<br>chleb zwykły 70g(1)<br>p.n. kiwi 1 szt | Kalorie: **2682** kcal<br>Białko: **118** g<br>Błonnik: **33** g<br>Węglowodany: **373** g<br>W tym cukry: **107** g<br>Tłuszcze: **88** g<br>Kw. tłusz. nas.: **35** g<br>Cholesterol: **258** mg<br>Sód: **3** g |
| 12/11/2026<br>Czwartek | kiełbasa drobiowa szynkowa 40g<br>twarożek ze szczypiorkiem 40g(7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)<br>chleb pszenny 50g (1)<br>chleb zwykły 70g(1) | zupa koperkowa z ryżem białym 400(1,9)<br>schab nadziewany morelami duszony 100 g<br>sos pieczeniowy 100g(1)<br>surówka z selera i jabłka 150g (7,9)<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>brzoskwinia 1szt | szynka wiejska wieprzowa 40g<br>twaróg 50g(7)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb pszenny 50g (1)<br>chleb zwykły 70g(1)<br>p.n. kefir w kubku 1szt (7) | Kalorie: **2219** kcal<br>Białko: **111** g<br>Błonnik: **32** g<br>Węglowodany: **325** g<br>W tym cukry: **125** g<br>Tłuszcze: **57** g<br>Kw. tłusz. nas.: **30** g<br>Cholesterol: **200** mg<br>Sód: **3** g |
| 13/11/2026<br>Piątek | zupa mleczna z kaszą manną 300g(1,7)<br>kiełbasa krakowska sucha wieprz 40g (6)<br>tofu w kawałku 40g (6)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>dżem 30g<br>masło ekstra 13 g(7)<br>kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7)<br>chleb pszenny 50g (1)<br>chleb zwykły 70g(1) | zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9)<br>ryba duszona 100g (4)<br>sos grecki z włoszczyzny 150g(1,9)<br>ziemniaki gotowane 200g<br>kompot owocowy z cukrem 200 (5g cukru)<br>podw. soczek wielowarzywny 200g (9) | indyk w galarecie 50g<br>jajko gotowane 1szt (3)<br>pomidor 50g<br>sałata zielona dekoracja<br>masło ekstra 13 g(7)<br>herbata z cytryną 300g<br>chleb zwykły 70g(1)<br>chleb pszenny 50g (1)<br>p.n. banan 1szt | Kalorie: **2768** kcal<br>Białko: **118** g<br>Błonnik: **36** g<br>Węglowodany: **393** g<br>W tym cukry: **170** g<br>Tłuszcze: **74** g<br>Kw. tłusz. nas.: **30** g<br>Cholesterol: **420** mg<br>Sód: **3** g |

## Podsumowanie (średnia)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kalorie: | **2558** kcal | Tłuszcze: | **79** g |
| Białko: | **122** g | Kw. tłusz. nas.: | **34** g |
| Błonnik: | **31** g | Cholesterol: | **370** mg |
| Węglowodany: | **348** g | Sód: | **3** g |
| W tym cukry: | **144** g | | |

*02/11/2026 09:49*

/ D I E T E T Y K /