Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

02/11/2026 07:22:31

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

SZPITAL DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
04/11/2026 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) chleb graham 80 g (1) bułka grahamka 50g (1)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) makaron z włoszczyzną i mięsem 300g (1,3,9) kompot owocowy 200g podwieczorek: grapefruit 200g kefir w kubku 1szt (7)	szynka biała wp 40 g serek fromage 27 g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło exstra 13 g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g p.n.kanapka z wędzonką wieprzową 55g (1)	Kalorie: **2309** kcal Białko: **107** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **296** g W tym cukry: **182** g Tłuszcze: **90** g Kw. tłusz. nas.: **40** g Cholesterol: **255** mg Sód: **2** g
05/11/2026 Czwartek	szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) 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. serek wiejski 1 szt (7) nektarynka 1szt	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) p.n. kanapka z kiełbasą krak. pods drob.55g (1)	Kalorie: **2318** kcal Białko: **138** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **296** g W tym cukry: **214** g Tłuszcze: **71** g Kw. tłusz. nas.: **34** g Cholesterol: **278** mg Sód: **3** g
06/11/2026 Piątek	kiełbasa krakowska sucha wieprz 40g (6) twarożek z pietruszką 40g(7) rzodkiewka biała 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1)	zupa z kalarepki 400g(1,7,9) pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) surówka z kapusty pekińskiej 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g 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) p.n soczek pomidorowy 1szt	Kalorie: **2186** kcal Białko: **120** g Błonnik: **30** g Węglowodany: **262** g W tym cukry: **198** g Tłuszcze: **81** g Kw. tłusz. nas.: **37** g Cholesterol: **396** mg Sód: **2** g

07/11/2026 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(1,6,9) 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. grapefruit 200g podw. jogurt naturalny1szt (7)	kiełbasa polędwicowa drobiowa 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1) p.n. kanapka z kiełbasą kmink. wieprz. 55g (1)	Kalorie: **2294** kcal Białko: **104** g Błonnik: **32** g Węglowodany: **277** g W tym cukry: **233** g Tłuszcze: **92** g Kw. tłusz. nas.: **36** g Cholesterol: **277** mg Sód: **2** g
08/11/2026 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: jogurt owocowy b/c 1 szt(7) podwieczorek: jabłko 200g	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. kanapka z szynką białą wieprzową 55g (1)	Kalorie: **2857** kcal Białko: **172** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **300** g W tym cukry: **223** g Tłuszcze: **110** g Kw. tłusz. nas.: **43** g Cholesterol: **815** mg Sód: **3** g
09/11/2026 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. serek twarożkowy 150g(7) podw. brzoskwinia 1szt	pasta z drobiu i jarzyn 60g(9) twaróg 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1) p. n. kanapka z szynką wiejską wieprzową 55g (1)	Kalorie: **2585** kcal Białko: **135** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **319** g W tym cukry: **246** g Tłuszcze: **94** g Kw. tłusz. nas.: **41** g Cholesterol: **645** mg Sód: **2** g
10/11/2026 Wtorek	kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g twarożek z cebulą 40g(7) ogórek zielony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1)	zupa jarzynowa czysta 400g(1,9) bitka z indyka duszona 80g (1) sałatka z ogórka zielonego 150g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. kefir w kubku 1szt (7) podw. gruszka 1 szt	wędzonka wieprzowa 40g (6) serek fromage 27 g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną b/c 300g chleb graham 100g (1) p.n. kanapka ze schabem wędzonym 55g (1)	Kalorie: **2163** kcal Białko: **98** g Błonnik: **31** g Węglowodany: **281** g W tym cukry: **206** g Tłuszcze: **81** g Kw. tłusz. nas.: **36** g Cholesterol: **213** mg Sód: **2** g

11/11/2026 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. jogurt owocowy b/c 1szt(7) podw. kiwi 1 szt	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. kanapka z kiełbasą krak. wieprz.55g (1,6)	Kalorie: **2566** kcal Białko: **125** g Błonnik: **41** g Węglowodany: **338** g W tym cukry: **191** g Tłuszcze: **92** g Kw. tłusz. nas.: **37** g Cholesterol: **263** mg Sód: **2** g
12/11/2026 Czwartek	kiełbasa drobiowa szynkowa 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek kiszony 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) chleb graham 100g (1)	zupa koperkowa z ryżem brązowym 400(1,9) schab nadziewany morelami duszony 100 g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z selera i jabłka 150g (7,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. kefir w kubku 1szt (7) brzoskwinia 1szt	szynka wiejska wieprzowa 40g twaróg 50g(7) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) p.n. kanapka z kiełbasą drob. 55g (1)	Kalorie: **2160** kcal Białko: **118** g Błonnik: **37** g Węglowodany: **299** g W tym cukry: **213** g Tłuszcze: **64** g Kw. tłusz. nas.: **31** g Cholesterol: **202** mg Sód: **3** g
13/11/2026 Piątek	kiełbasa krakowska sucha wieprz 40g (6) twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) 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. soczek wielowarzywny 200g (9)	indyk w galarecie 50g jajko gotowane 1szt (3) pomidor 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) p.n. kanapka z polędwicą sop. wieprzową 55g (1,6)	Kalorie: **2224** kcal Białko: **113** g Błonnik: **34** g Węglowodany: **275** g W tym cukry: **197** g Tłuszcze: **73** g Kw. tłusz. nas.: **30** g Cholesterol: **420** mg Sód: **4** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**2366** kcal	Tłuszcze:	**85** g
Białko:	**123** g	Kw. tłusz. nas.:	**37** g
Błonnik:	**34** g	Cholesterol:	**376** mg
Węglowodany:	**294** g	Sód:	**3** g
W tym cukry:	**210** g		

02/11/2026 07:22

/ D I E T E T Y K /