

JADŁOSPIS PENTA HOSPITALS

Dokumentacja żywienia szpitalnego NFZ • okres 01.10–11.10.2026

Dietetyk: Aleksandra Garbień • tel. 886-068-630 • e-mail: garbien.aleksandra@gmail.com

Czwartek 01.10.2026

Energia: 2031 kcal • Białko: 89,1 g • Tłuszcz: 69,2 g • Węglowodany: 272,1 g • Błonnik: 25,3 g • Sód: 2529 mg • NKT: 26 g • Cukry: 44,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Salatka makaronowa z kukurydzą i pieczywem, pomidor; kawa zbożowa	600	22	12	103	6,4	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	205	7,2	1,5	42	2,6	1, 9
Obiad	Kotlecik wieprzowo-wołowy w sosie pieczarkowym; ziemniaki gotowane; buraczki duszone na ciepło	765	34	37	76	11	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem, szynką drobiową, piklami i słupkami marchewki; herbata czarna, napar bez cukru	460	25	18	51	4,9	1, 7

Piątek 02.10.2026

Energia: 1965 kcal • Białko: 104,5 g • Tłuszcz: 72,2 g • Węglowodany: 235,3 g • Błonnik: 25,1 g • Sód: 2989 mg • NKT: 20 g • Cukry: 16,76 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z hummusem, szynką z indyka, papryką i szpinakiem; herbata ziołowa	612	26	17	92	8,4	1, 7, 11
Zupa	Krem marchewkowy z czerwoną soczewicą	192	6,9	8,6	25	6,4	9
Obiad	Pieczona miruna panierowana; puree ziemniaczane; surówka z ogórka małosolnego	673	44	32	57	7,6	1, 3, 4, 7
Kolacja	Kanapki z poledwicą sopocką, serem mozzarella, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	488	28	15	62	2,7	1, 7

Sobota 03.10.2026

Energia: 2035 kcal • Białko: 94,3 g • Tłuszcz: 67,7 g • Węglowodany: 271,9 g • Błonnik: 31,2 g • Sód: 1148 mg • NKT: 17 g • Cukry: 37,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serem, ogórkiem i pomidorem; herbata miętowa	583	25	16	83	4,4	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Panierowany filec z kurczaka; pieczone frytki; surówka z kapusty	745	39	36	73	12	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła, serem, szpinakiem i papryką; herbata czarna, napar bez cukru	512	25	8,6	86	5,7	1, 7

Niedziela 04.10.2026

Energia: 2024 kcal • Białko: 107,5 g • Tłuszcz: 60,4 g • Węglowodany: 271,6 g • Błonnik: 22,6 g • Sód: 1970 mg • NKT: 19 g • Cukry: 19,04 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z jajkiem, szynką z indyka, pomidorkami koktajlowymi i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	574	28	15	84	4,9	1, 3
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	203	6,8	4,6	37	5	1, 3, 7, 9
Obiad	Schab pieczony w sosie własnym; opiekane ziemniaki; ogórek kwaszony	668	42	27	67	7,7	—
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, serem, pomidorem i kiełkami; herbata czarna, napar bez cukru	578	30	14	85	5	1, 7

Poniedziałek 05.10.2026

Energia: 2018 kcal • Białko: 99,9 g • Tłuszcz: 66,3 g • Węglowodany: 267,1 g • Błonnik: 29,3 g • Sód: 2351 mg • NKT: 20 g • Cukry: 18,29 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem, papryką i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	593	30	16	85	5,1	1, 7
Zupa	Jesienny kapuśniak	251	7,2	15	25	7,9	9
Obiad	Pieczony devolay z masłem; ziemniaki gotowane; gotowany kalafior	613	37	20	75	12	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, szynką drobiową i ogórkiem konserwowym; herbata czarna, napar bez cukru	562	25	15	83	4,4	1, 7

Wtorek 06.10.2026

Energia: 2026 kcal • Białko: 98,6 g • Tłuszcz: 72,2 g • Węglowodany: 254,8 g • Błonnik: 21,2 g • Sód: 1378 mg • NKT: 18 g • Cukry: 19,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem twarogowym, szynką z indyka, pomidorem i sałatą; herbata z cytryną	583	24	18	84	4,6	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z grzankami	183	5,6	4,3	33	5	1, 7, 9
Obiad	Gotowane pulpeciki drobiowe z kurczaka w sosie; ryż gotowany; marchewka z groszkiem	736	39	34	72	7,9	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką gotowaną, serkiem grani, pomidorem i ogórkiem; herbata ziołowa	523	30	16	66	3,6	1, 7

Środa 07.10.2026

Energia: 1986 kcal • Białko: 97,3 g • Tłuszcz: 63,9 g • Węglowodany: 266,1 g • Błonnik: 28,6 g • Sód: 1159 mg • NKT: 23 g • Cukry: 34,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, pastą jajeczną, marchewką i kalarepą; herbata owocowa	578	27	21	72	5,9	1, 3, 7, 10
Zupa	Zupa kalafiorowa z groszkiem ptysiowym	212	7,5	8,8	29	7,3	1, 3, 9
Obiad	Makaron w sosie bolońskim	650	39	21	80	12	1, 9
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, szynką drobiową, ogórkiem konserwowym i sałatą; herbata ziołowa	545	23	13	85	3,7	1, 7

Czwartek 08.10.2026

Energia: 1978 kcal • Białko: 93,1 g • Tłuszcz: 61,7 g • Węglowodany: 270,6 g • Błonnik: 23,3 g • Sód: 1655 mg • NKT: 16 g • Cukry: 19,79 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, ogórkiem i kielkami; kakao	603	28	17	83	3,3	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	218	12	4,1	37	7,6	1, 9
Obiad	Pieczona połóweczka z kurczaka panierowana w bułce tartej; opiekane ziemniaki; coleslaw	685	28	27	87	8,9	1, 3
Kolacja	Kanapki z serem, szynką wieprzową, piklami i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	472	26	14	64	3,5	1, 7

Piątek 09.10.2026

Energia: 2010 kcal • Białko: 90,3 g • Tłuszcz: 68,4 g • Węglowodany: 269,2 g • Błonnik: 33,8 g • Sód: 1781 mg • NKT: 19 g • Cukry: 33,67 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pasztetem z tofu, serem mozzarella, papryką i sałatą lodową; herbata z cytryną	605	30	19	80	6,7	1, 6, 7
Zupa	Dyniowa zupa krem z pestkami dyni	201	5,2	9,4	29	9,7	—
Obiad	Pieczone paluszki rybne; surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy; gotowana kasza kuskus	682	37	22	86	9,8	1, 3, 4
Kolacja	Kanapki z cheddarem, salami, papryką i pomidorem; herbata ziołowa	521	18	18	75	7,5	1, 7

Sobota 10.10.2026

Energia: 1998 kcal • Białko: 99,8 g • Tłuszcz: 71,1 g • Węglowodany: 251,3 g • Błonnik: 27,2 g • Sód: 1448 mg • NKT: 22 g • Cukry: 29 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Parówki z kanapkami z serem żółtym, ogórkiem i sałatą; herbata owocowa	624	31	28	64	2,8	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa	185	5,8	4,3	35	9,4	9
Obiad	Klopsiki mięsne z sosem pomidorowym z makaronem penne	682	34	28	78	11	1
Kolacja	Kanapki z szynką gotowaną, serem twarogowym, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	506	29	11	75	3,9	1, 7

Niedziela 11.10.2026

Energia: 2055 kcal • Białko: 103 g • Tłuszcz: 68,3 g • Węglowodany: 267,8 g • Błonnik: 22,4 g • Sód: 1741 mg • NKT: 16 g • Cukry: 19,74 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; herbata owocowa	595	31	16	84	3,6	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	166	5,4	3,2	31	5,1	1, 7, 9
Obiad	Pieczone stripsy z kurczaka; coleslaw; opiekane ziemniaki	712	37	34	68	8,4	1, 3
Kolacja	Kanapki z serem gouda, szynką, pomidorkami i papryką marynowaną; herbata czarna, napar bez cukru	581	30	15	84	5,3	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
01.10.2026	2031	89,1	69,2	272,1	25,3	2529	26	44,8
02.10.2026	1965	104,5	72,2	235,3	25,1	2989	20	16,76
03.10.2026	2035	94,3	67,7	271,9	31,2	1148	17	37,4
04.10.2026	2024	107,5	60,4	271,6	22,6	1970	19	19,04
05.10.2026	2018	99,9	66,3	267,1	29,3	2351	20	18,29
06.10.2026	2026	98,6	72,2	254,8	21,2	1378	18	19,6
07.10.2026	1986	97,3	63,9	266,1	28,6	1159	23	34,4
08.10.2026	1978	93,1	61,7	270,6	23,3	1655	16	19,79
09.10.2026	2010	90,3	68,4	269,2	33,8	1781	19	33,67
10.10.2026	1998	99,8	71,1	251,3	27,2	1448	22	29
11.10.2026	2055	103	68,3	267,8	22,4	1741	16	19,74

Legenda alergenów

1 - Ziarna zbóż zawierające gluten	8 - Orzechy
2 - Skorupiaki i produkty pochodne	9 - Seler i produkty pochodne
3 - Jaja i produkty pochodne	10 - Gorczyca i produkty pochodne
4 - Ryby i produkty pochodne	11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne
5 - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	12 - Dwutlenek siarki
6 - Soja i produkty pochodne	13 - Łubin i produkty pochodne
7 - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	14 - Mięczaki i produkty pochodne