

JADŁOSPIS PENTA HOSPITALS

Dokumentacja żywienia szpitalnego NFZ • 12.10-31.10.2026
Dietetyk: Aleksandra Garbień • tel. 886-068-630 • e-mail: garbien.aleksandra@gmail.com

Poniedziałek 12.10.2026

Energia 1989 kcal • Białko 113,2 g • Tłuszcz 66,5 g • Węglowodany 245,8 g • Błonnik 30,1 g • Sód 1468 mg • NKT 22 g • Cukry 23,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą; herbata ziołowa	614	37	22	69	5	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Panierowany, pieczony fileć z kurczaka; ziemniaki gotowane; warzywa gotowane na parze: kalafior, brokuł, marchew	681	49	21	79	14	1, 3
Kolacja	Kanapki z serem, pieczonym kurczakiem, sałatą lodową i sałatką szwedzką; herbata czarna, napar bez cukru	500	21	16	68	2,8	1, 7

Wtorek 13.10.2026

Energia 2065 kcal • Białko 85,1 g • Tłuszcz 63,8 g • Węglowodany 304,8 g • Błonnik 40,6 g • Sód 592 mg • NKT 12 g • Cukry 45,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem, sałatką ryżową z kurczakiem, pomidorem i szpinakiem; herbata czarna, napar bez cukru	627	26	18	94	6,2	1, 7
Zupa	Jesienna zupa z brokułem i jarmużem	181	8,8	4	33	11	9
Obiad	Gulasz warzywny z soczewicą i pieczoną dynią w kremowym sosie pomidorowym; gotowane kopytka; coleslaw	718	24	24	111	20	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym, pomidorem, ogórkiem i serkiem grani	538	27	19	67	3,6	1, 7

Środa 14.10.2026

Energia 2223 kcal • Białko 92,3 g • Tłuszcz 64,7 g • Węglowodany 328,3 g • Błonnik 37,5 g • Sód 1576 mg • NKT 21 g • Cukry 34,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, pastą śródziemnomorską ze słonecznikiem, papryką i ogórkiem; herbata ziołowa	597	20	19	89	5,9	1, 7
Zupa	Rosolnik z warzywami i kaszą manną	200	5,8	0,9	44	4,3	1, 9
Obiad	Gulasz warzywny z soczewicą i pieczoną dynią w kremowym sosie pomidorowym; mix kasz	887	40	25	131	25	1, 7
Kolacja	Kanapki z pieczonym kurczakiem, sałatą i sałatką szwedzką; herbata czarna, napar bez cukru	538	27	20	64	2,8	1, 7

Czwartek 15.10.2026

Energia 2027 kcal • Białko 114 g • Tłuszcz 72,9 g • Węglowodany 237,3 g • Błonnik 21,1 g • Sód 1696 mg • NKT 29 g • Cukry 42,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z kiełbasą krakowską, burakiem, szpinakiem i jajecznicą; kawa zbożowa	618	35	27	61	4,6	1, 3, 7
Zupa	Jesienny kapuśniak	229	8,3	12	23	4,8	9
Obiad	Gotowane kluski leniwe z kwaśną śmietaną; jabłka z cynamonem	644	46	17	80	7,1	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z kiełbasą krakowską, papryką i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	535	24	17	73	4,6	1

Piątek 16.10.2026

Energia 2036 kcal • Białko 103,4 g • Tłuszcz 57,7 g • Węglowodany 288,7 g • Błonnik 26 g • Sód 1986 mg • NKT 19 g • Cukry 25,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki ze schabem pieczonym, serkiem grani, sałatą i pomidorem; herbata owocowa	585	32	22	66	3,4	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem	195	5,2	4	37	4,9	7, 9
Obiad	Kotleciki rybne z warzywami strączkowymi; surówka z ogórka małosolnego i kapusty; puree ziemniaczane	729	43	20	100	13	1, 3, 4, 7
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, serem mozzarella i pomidorem; herbata owocowa	526	23	12	86	4,4	1, 7

Sobota 17.10.2026

Energia 1999 kcal • Białko 102,2 g • Tłuszcz 69,5 g • Węglowodany 253,9 g • Błonnik 26,8 g • Sód 1504 mg • NKT 19 g • Cukry 26,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem żółtym, szynką konserwową, sałatą lodową i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	551	32	19	64	4,1	1, 7
Zupa	Wiosenna zupa jarzynowa	185	6,3	6,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Pieczony panierowany fileć z kurczaka; domowe frytki z piekarnika; coleslaw	723	43	32	70	9,8	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatką szwedzką i pomidorem; herbata owocowa	539	21	12	90	4,3	1, 7

Niedziela 18.10.2026

Energia 2041 kcal • Białko 86,7 g • Tłuszcz 65 g • Węglowodany 284,6 g • Błonnik 24,6 g • Sód 1856 mg • NKT 25 g • Cukry 24,9 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serkiem topionym, szynką, pomidorem i piklami; herbata miętowa	609	24	18	85	4,7	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	203	6,8	4,6	37	5	1, 7, 9
Obiad	Potrąwka drobiowa; gotowana marchew; ryż gotowany	750	39	32	82	11	7, 9
Kolacja	Kanapki z serem, polędwicą, sałatą i ogórkiem; herbata ziołowa	479	17	10	80	3,6	1, 7

Poniedziałek 19.10.2026

Energia 1992 kcal • Białko 100,5 g • Tłuszcz 57,7 g • Węglowodany 276,7 g • Błonnik 31,6 g • Sód 1804 mg • NKT 18 g • Cukry 24,34 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem cheddar, pieczonym indykiem, sałatą i kalarepą; herbata miętowa	648	27	23	82	4,7	1, 7
Zupa	Krem brokułowy z grzankami	182	9	4,2	32	8,6	1, 7, 9
Obiad	Pieczony devolay z masłem; ziemniaki gotowane; warzywa gotowane na parze: kalafior, marchew	657	44	21	79	14	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, serem, pomidorem i piklami; zielona herbata	504	20	10	84	4,8	1, 7

Wtorek 20.10.2026

Energia 1990 kcal • Białko 94,4 g • Tłuszcz 65,6 g • Węglowodany 261,8 g • Błonnik 14,7 g • Sód 1038 mg • NKT 14 g • Cukry 16,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem, szynką gotowaną, ogórkiem i pomidorem; herbata ziołowa	608	30	17	85	4,4	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	205	7,2	1,5	42	2,6	1, 9
Obiad	Burger drobiowy	653	36	28	66	3,4	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z białym serem, szynką krakowską, ogórkiem i papryką; herbata owocowa	524	21	20	69	4,2	1, 7

Środa 21.10.2026

Energia 1977 kcal • Białko 83,3 g • Tłuszcz 65,9 g • Węglowodany 275,8 g • Błonnik 40,9 g • Sód 1451 mg • NKT 19 g • Cukry 31,16 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serkiem Almette, szynką z indyka, papryką i sałatą; herbata owocowa	603	24	19	88	5,1	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa z koperkiem	206	7,3	6	35	9,7	9
Obiad	Pieczone warzywa z ciecierzycą z aromatycznym sosem curry; ryż gotowany	714	23	26	100	21	–
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, polędwicą sopocką i papryką; herbata ziołowa	453	30	15	52	5,2	1, 7

Czwartek 22.10.2026

Energia 2050 kcal • Białko 113,3 g • Tłuszcz 62,3 g • Węglowodany 272,2 g • Błonnik 27,9 g • Sód 1212 mg • NKT 12 g • Cukry 28,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem białym, parówki drobiowe, ogórek i kielki; kakao	653	41	29	60	2,7	1, 7
Zupa	Krupnik na kaszy jaglanej	217	7,5	1,6	49	12	9
Obiad	Gnocchi z kurczakiem w sosie pomidorowym	687	41	18	92	7,3	1, 3
Kolacja	Kanapki z serkiem Almette, szynką z kotła i pomidorem; herbata owocowa	492	24	14	71	6,3	1, 7

Piątek 23.10.2026

Energia 2016 kcal • Białko 83,9 g • Tłuszcz 70,5 g • Węglowodany 274,4 g • Błonnik 29,8 g • Sód 1924 mg • NKT 26 g • Cukry 30,2 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z domową pastą warzywną, serem, ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi; herbata czarna, napar bez cukru	575	23	23	71	6,7	1, 7
Zupa	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem	204	6,1	3,7	40	6	1, 7, 9
Obiad	Pieczone paluszki z dorsza; puree ziemniaczane; surówka z kapusty kiszonej	715	34	32	76	12	1, 3, 4, 7
Kolacja	Kanapki z szynką, serem, ogórkiem i papryką; herbata owocowa	522	20	12	87	5,1	1, 7

Sobota 24.10.2026

Energia 2037 kcal • Białko 101,6 g • Tłuszcz 68,7 g • Węglowodany 265,9 g • Błonnik 31,1 g • Sód 1264 mg • NKT 18 g • Cukry 33,69 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką wieprzową, serkiem kanapkowym, papryką i marchewką; herbata owocowa	631	42	12	92	6,5	1, 7
Zupa	Kapuśniak z młodej kapusty	209	6,9	10	25	4,6	9
Obiad	Domowy kebab z sosem tzatziki i warzywami; surówka z kapusty białej	694	35	35	64	15	1, 7
Kolacja	Salatka makaronowa z kukurydzą, pieczywem, szynką i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	503	17	11	85	4,9	1, 3

Niedziela 25.10.2026

Energia 1999 kcal • Białko 115,9 g • Tłuszcz 72,4 g • Węglowodany 232,4 g • Błonnik 28,2 g • Sód 2245 mg • NKT 22 g • Cukry 29,54 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem żółtym, szynką konserwową, kalarepą i pomidorem; zielona herbata	570	36	19	64	3,6	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	183	4,9	6,5	28	6	9
Obiad	Grillowany filet z kurczaka; ziemniaki gotowane; surówka	724	53	29	69	12	—
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, cheddarem i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	522	22	18	71	6,3	1, 7

Poniedziałek 26.10.2026

Energia 2009 kcal • Białko 97,9 g • Tłuszcz 70,4 g • Węglowodany 255,6 g • Błonnik 23,8 g • Sód 2266 mg • NKT 16 g • Cukry 27,5 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym kurczakiem, papryką i rzodkiewką; zielona herbata	572	39	18	64	4,4	1
Zupa	Krem paprykowy z grzankami	213	5,8	9,8	28	5,1	1, 7, 9
Obiad	Ziemniaki gotowane; pieczona polędwiczka z kurczaka panierowana w bułce tartej; surówka z kapusty białej	683	33	30	73	8,5	1, 3
Kolacja	Salatka makaronowa z warzywami, kanapki i pomidor; herbata ziołowa	541	20	12	90	5,8	1, 3

Wtorek 27.10.2026

Energia 2062 kcal • Białko 98 g • Tłuszcz 71,8 g • Węglowodany 264,4 g • Błonnik 27,1 g • Sód 2816 mg • NKT 28 g • Cukry 37,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z jajkiem na twardo, serem, ogórkiem i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	611	26	20	83	4,4	1, 3, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z prażoną cebulką	213	9,3	7,5	30	7,5	7, 9
Obiad	Kotlet mielony w ciemnym sosie; mix kasz; buraczki duszone na ciepło	640	30	29	66	10	1, 3
Kolacja	Kanapki z serem, szynką wieprzową i piklami; herbata czarna, napar bez cukru	597	33	15	85	5	1, 7

Środa 28.10.2026

Energia 1994 kcal • Białko 90,6 g • Tłuszcz 57,4 g • Węglowodany 288,7 g • Błonnik 34,2 g • Sód 1923 mg • NKT 16 g • Cukry 13,54 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; herbata owocowa	601	27	18	85	4,1	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	183	4,9	6,5	28	6	9
Obiad	Makaron pełnoziarnisty z sosem brokułowym i ciecierzycą	747	34	21	111	20	1, 7
Kolacja	Kanapki z szynką i marynowaną papryką; herbata czarna, napar bez cukru	463	24	12	65	4,3	1

Czwartek 29.10.2026

Energia 1977 kcal • Białko 88,5 g • Tłuszcz 60,2 g • Węglowodany 281,8 g • Błonnik 22,6 g • Sód 1019 mg • NKT 28 g • Cukry 43,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z polędwicą sopocką, sałatą lodową i pomidorem; herbata owocowa	577	27	15	86	4,7	1, 3
Zupa	Zupa kalafiorowa	214	9,6	7,3	31	7,3	7, 9
Obiad	Pierogi z serem i owocami, kwaśną śmietaną, wiśniami i gruszką	688	30	19	102	7,1	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, serem salami i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	499	22	18	63	3,6	1, 7

Piątek 30.10.2026

Energia 1966 kcal • Białko 104,1 g • Tłuszcz 66,9 g • Węglowodany 249,7 g • Błonnik 30,6 g • Sód 1960 mg • NKT 13 g • Cukry 34,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pasztetem z tofu, serkiem kanapkowym, ogórkiem i kalarepą; herbata ziołowa	648	27	25	82	9,2	1, 6, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	183	5,6	4,3	33	5	1, 7, 9
Obiad	Pieczony panierowany filet z mintaja; puree ziemniaczano-dyniowe; surówka z marchewki i pora	663	48	24	69	12	1, 3, 4, 7
Kolacja	Kanapki z szynką gotowaną, jajkiem i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	473	24	13	66	4,2	1, 3

Sobota 31.10.2026

Energia 2011 kcal • Białko 114 g • Tłuszcz 64,6 g • Węglowodany 252 g • Błonnik 28,3 g • Sód 2113 mg • NKT 20 g • Cukry 23,42 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serem żółtym, ogórkiem i pomidorem; herbata miętowa	630	33	16	86	5,2	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa z koperkiem	187	5	5,8	33	8,4	9
Obiad	Pieczony panierowany filet z kurczaka; domowe frytki z piekarnika; surówka z kapusty	681	45	28	66	9,8	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką, serem, pomidorem i papryką	513	31	14	67	4,9	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
12.10.2026	1989	113,2	66,5	245,8	30,1	1468	22	23,8
13.10.2026	2065	85,1	63,8	304,8	40,6	592	12	45,3
14.10.2026	2223	92,3	64,7	328,3	37,5	1576	21	34,3
15.10.2026	2027	114	72,9	237,3	21,1	1696	29	42,8
16.10.2026	2036	103,4	57,7	288,7	26	1986	19	25,1
17.10.2026	1999	102,2	69,5	253,9	26,8	1504	19	26,3
18.10.2026	2041	86,7	65	284,6	24,6	1856	25	24,9
19.10.2026	1992	100,5	57,7	276,7	31,6	1804	18	24,34
20.10.2026	1990	94,4	65,6	261,8	14,7	1038	14	16,8
21.10.2026	1977	83,3	65,9	275,8	40,9	1451	19	31,16
22.10.2026	2050	113,3	62,3	272,2	27,9	1212	12	28,6
23.10.2026	2016	83,9	70,5	274,4	29,8	1924	26	30,2
24.10.2026	2037	101,6	68,7	265,9	31,1	1264	18	33,69
25.10.2026	1999	115,9	72,4	232,4	28,2	2245	22	29,54
26.10.2026	2009	97,9	70,4	255,6	23,8	2266	16	27,5
27.10.2026	2062	98	71,8	264,4	27,1	2816	28	37,4
28.10.2026	1994	90,6	57,4	288,7	34,2	1923	16	13,54
29.10.2026	1977	88,5	60,2	281,8	22,6	1019	28	43,4
30.10.2026	1966	104,1	66,9	249,7	30,6	1960	13	34,4
31.10.2026	2011	114	64,6	252	28,3	2113	20	23,42

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