JADŁOSPIS PENTA HOSPITALS

Dokumentacja żywienia szpitalnego NFZ • 02.11-15.11.2026

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

Poniedziałek 02.11.2026

Energia 2018 kcal • Białko 100 g • Tłuszcz 66 g • Węglowodany 267 g • Błonnik 29 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, ogórkiem konserwowym i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	562	25	15	83	4,4	1, 7

Wtorek 03.11.2026

Energia 1996 kcal • Białko 99 g • Tłuszcz 70 g • Węglowodany 256 g • Błonnik 28 g • Sód 1630 mg • NKT 13 g • Cukry 33,71 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	Gulasz drobiowy; gotowana kasza jęczmienna; buraczki duszone na ciepło	706	40	32	73	14	1, 9
Kolacja	Kanapki z szynką gotowaną, serkiem grani, pomidorem i ogórkiem; herbata ziołowa	523	30	16	66	3,6	1, 7

Środa 04.11.2026

Energia 1986 kcal • Białko 97 g • Tłuszcz 64 g • Węglowodany 266 g • Błonnik 29 g • Sód 1159 mg • NKT 23 g • Cukry 34,40 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 05.11.2026

Energia 1978 kcal • Białko 93 g • Tłuszcz 62 g • Węglowodany 271 g • Błonnik 23 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 kiełkami; kakao	603	28	17	83	3,3	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	218	12	4,1	37	7,6	1, 9
Obiad	Pieczona polędwiczka 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 06.11.2026

Energia 2010 kcal • Białko 90 g • Tłuszcz 68 g • Węglowodany 270 g • Błonnik 34 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; gotowana kasza kuskus; surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy	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 07.11.2026

Energia 1998 kcal • Białko 100 g • Tłuszcz 71 g • Węglowodany 251 g • Błonnik 27 g • Sód 1448 mg • NKT 22 g • Cukry 29,00 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 08.11.2026

Energia 2055 kcal • Białko 103 g • Tłuszcz 68 g • Węglowodany 268 g • Błonnik 22 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

Poniedziałek 09.11.2026

Energia 1989 kcal • Białko 113 g • Tłuszcz 67 g • Węglowodany 246 g • Błonnik 30 g • Sód 1468 mg • NKT 22 g • Cukry 23,80 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 filet 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 10.11.2026

Energia 2038 kcal • Białko 94 g • Tłuszcz 73 g • Węglowodany 265 g • Błonnik 32 g • Sód 2621 mg • NKT 19 g • Cukry 29,90 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	Zupa z brokułem i jarmużem	181	8,8	4	33	11	9
Obiad	Kotlet mielony w ciemnym sosie; gotowana kasza bulgur; surówka z modrej kapusty	691	33	33	71	11	1, 3
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym, pomidorem, ogórkiem i serkiem grani	538	27	19	67	3,6	1, 7

Środa 11.11.2026

ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Czwartek 12.11.2026

Energia 2027 kcal • Białko 114 g • Tłuszcz 73 g • Węglowodany 237 g • Błonnik 21 g • Sód 1696 mg • NKT 29 g • Cukry 42,80 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z kiełbaską krakowską, burakiem, szpinakiem i gotowanym jajkiem; kawa zbożowa	618	35	27	61	4,6	1, 3, 7
Zupa	Kapuśniak na kiszonej kapuście	229	8,3	12	23	4,8	-
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 13.11.2026

Energia 2014 kcal • Białko 103 g • Tłuszcz 58 g • Węglowodany 284 g • Błonnik 25 g • Sód 1988 mg • NKT 19 g • Cukry 25,50 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; puree ziemniaczane; surówka z ogórka małosolnego i kapusty	702	42	20	93	13	1, 3, 4, 7
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, serem mozzarella, pomidorem i ogórkiem; herbata owocowa	532	23	12	87	4,6	1, 7

Sobota 14.11.2026

Energia 1999 kcal • Białko 102 g • Tłuszcz 69 g • Węglowodany 254 g • Błonnik 27 g • Sód 1504 mg • NKT 19 g • Cukry 26,30 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	Zupa jarzynowa	185	6,3	6,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Pieczony panierowany filet 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 15.11.2026

Energia 2039 kcal • Białko 87 g • Tłuszcz 65 g • Węglowodany 285 g • Błonnik 25 g • Sód 1883 mg • NKT 25 g • Cukry 24,90 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, 3, 7, 9
Obiad	Potrawka drobiowa; ryż gotowany; gotowana marchew	750	39	32	82	11	7, 9
Kolacja	Kanapki z serem, polędwicą, sałatą i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	477	17	10	80	3,6	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
02.11.2026	2018	100	66	267	29	2351	20	18,29
03.11.2026	1996	99	70	256	28	1630	13	33,71
04.11.2026	1986	97	64	266	29	1159	23	34,40
05.11.2026	1978	93	62	271	23	1655	16	19,79
06.11.2026	2010	90	68	270	34	1781	19	33,67
07.11.2026	1998	100	71	251	27	1448	22	29,00
08.11.2026	2055	103	68	268	22	1741	16	19,74
09.11.2026	1989	113	67	246	30	1468	22	23,80
10.11.2026	2038	94	73	265	32	2621	19	29,90
11.11.2026	-	-	-	-	-	-	-	-
12.11.2026	2027	114	73	237	21	1696	29	42,80
13.11.2026	2014	103	58	284	25	1988	19	25,50
14.11.2026	1999	102	69	254	27	1504	19	26,30
15.11.2026	2039	87	65	285	25	1883	25	24,90

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