JADŁOSPIS PENTA HOSPITALS

Dokumentacja żywienia szpitalnego NFZ • 16.11-30.11.2026

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

Poniedziałek 16.11.2026

Energia 1992 kcal • Białko 101 g • Tłuszcz 58 g • Węglowodany 277 g • Błonnik 32 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 17.11.2026

Energia 2070 kcal • Białko 94 g • Tłuszcz 64 g • Węglowodany 286 g • Błonnik 18 g • Sód 1073 mg • NKT 14 g • Cukry 18,00 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serkiem grani, 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; opiekane ziemniaki	732	35	26	90	6,4	1, 7
Kolacja	Kanapki z białym serem, szynką krakowską, ogórkiem i papryką; herbata owocowa	524	21	20	69	4,2	1, 7

Środa 18.11.2026

Energia 1951 kcal • Białko 102 g • Tłuszcz 59 g • Węglowodany 270 g • Błonnik 40 g • Sód 2132 mg • NKT 17 g • Cukry 45,86 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 zieloną soczewicą	201	7,6	6,1	32	9,7	9
Obiad	Makaron penne w sosie bolońskim	693	41	19	98	20	1, 9
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, polędwicą sopocką, pomidorem i ogórkiem; herbata ziołowa	453	30	15	52	5,2	1, 7

Czwartek 19.11.2026

Energia 2082 kcal • Białko 113 g • Tłuszcz 60 g • Węglowodany 287 g • Błonnik 32 g • Sód 1630 mg • NKT 13 g • Cukry 38,50 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem białym, parówkami drobiowymi, ogórkiem i pomidorem; kakao	633	38	28	59	2,7	1, 7
Zupa	Krupnik na kaszy jaglanej	217	7,5	1,6	49	12	9
Obiad	Gnocchi z kurczakiem w sosie pomidorowym; surówka z kapusty pekińskiej	740	43	17	108	12	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem Almette, szynką z kotła, pomidorem i marchewką; herbata owocowa	492	24	14	71	6,3	1, 7

Piątek 20.11.2026

Energia 2016 kcal • Białko 84 g • Tłuszcz 71 g • Węglowodany 274 g • Błonnik 30 g • Sód 1924 mg • NKT 26 g • Cukry 30,20 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z domową pastą warzywną, serem, ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi; herbata czarna bez cukru	575	23	23	71	6,7	1, 7
Zupa	Barszcz czerwony zabielany z makaronem	204	6,1	3,7	40	6	1, 3, 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 21.11.2026

Energia 2037 kcal • Białko 102 g • Tłuszcz 69 g • Węglowodany 266 g • Błonnik 31 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	-
Obiad	Domowy kebab z sosem tzatziki i warzywami; surówka z kapusty białej	694	35	35	64	15	1, 3, 7
Kolacja	Sałatka makaronowa z kukurydzą, pieczywem, szynką i pomidorem; herbata czarna bez cukru	503	17	11	85	4,9	1, 7

Niedziela 22.11.2026

Energia 1999 kcal • Białko 116 g • Tłuszcz 72 g • Węglowodany 232 g • Błonnik 28 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, ogórkiem i słupkami marchewki; herbata czarna bez cukru	522	22	18	71	6,3	1, 7

Poniedziałek 23.11.2026

Energia 2038 kcal • Białko 84 g • Tłuszcz 67 g • Węglowodany 280 g • Błonnik 25 g • Sód 2101 mg • NKT 20 g • Cukry 19,83 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	Zupa paprykowa z grzankami	193	5,5	4,7	35	6,3	1, 9
Obiad	Pieczone w panierce polędwiczki z kurczaka; ziemniaki gotowane; surówka z kapusty białej	692	32	30	78	9,4	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, serem, pomidorem i piklami; zielona herbata	504	20	10	84	4,8	1, 7

Wtorek 24.11.2026

Energia 1976 kcal • Białko 109 g • Tłuszcz 66 g • Węglowodany 247 g • Błonnik 29 g • Sód 2970 mg • NKT 25 g • Cukry 46,70 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z jajkiem gotowanym, ogórkiem i pomidorem; zielona herbata	571	38	15	74	4,8	1, 3, 7
Zupa	Krem z białych warzyw	213	9,3	7,5	30	7,5	1, 7, 9
Obiad	Kotlet mielony w ciemnym sosie; mix kasz; buraczki duszone na ciepło	657	30	29	70	11	1, 3
Kolacja	Kanapki z serem gouda, szynką wieprzową, piklami i papryką; herbata owocowa	535	31	15	73	5,7	1, 7

Środa 25.11.2026

Energia 1969 kcal • Białko 90 g • Tłuszcz 65 g • Węglowodany 264 g • Błonnik 21 g • Sód 2179 mg • NKT 24 g • Cukry 28,00 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serkiem grani, szynką z indyka, papryką i sałatą; herbata owocowa	616	32	16	89	5,1	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	183	4,9	6,5	28	6	9
Obiad	Makaron spaghetti z sosem carbonara	715	32	33	72	3	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem kanapkowym, szynką drobiową, papryką marynowaną i pomidorem; herbata ziołowa	455	21	9,3	74	6,9	1, 7

Czwartek 26.11.2026

Energia 1962 kcal • Białko 88 g • Tłuszcz 59 g • Węglowodany 283 g • Błonnik 25 g • Sód 1049 mg • NKT 28 g • Cukry 44,40 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z polędwicą sopocką, sałatą lodową, jajkiem i pomidorem; herbata owocowa	577	27	15	86	4,7	1, 3
Zupa	Zupa kalafiorowa	199	9,2	6	32	9,7	-
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, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna bez cukru	499	22	18	63	3,6	1, 7

Piątek 27.11.2026

Energia 1966 kcal • Białko 104 g • Tłuszcz 67 g • Węglowodany 250 g • Błonnik 31 g • Sód 1960 mg • NKT 13 g • Cukry 34,40 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, 4, 7
Kolacja	Kanapki z szynką gotowaną, jajkiem, ogórkiem i papryką; herbata czarna bez cukru	473	24	13	66	4,2	1, 3, 7

Sobota 28.11.2026

Energia 2014 kcal • Białko 115 g • Tłuszcz 65 g • Węglowodany 252 g • Błonnik 28 g • Sód 2115 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; zielona herbata	515	32	14	67	4,9	1, 7

Niedziela 29.11.2026

Energia 1978 kcal • Białko 83 g • Tłuszcz 61 g • Węglowodany 284 g • Błonnik 24 g • Sód 2409 mg • NKT 15 g • Cukry 33,26 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z białym serem, szynką drobiową, ogórkiem i papryką; zielona herbata	605	26	16	91	5,6	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	205	7,2	1,5	42	2,6	1, 9
Obiad	Kotlet mielony w ciemnym sosie pieczarkowym; ziemniaki gotowane; buraczki na ciepło	692	30	28	84	12	1, 3
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym, sałatą i pomidorem; herbata czarna bez cukru	476	21	15	67	4,2	1

Poniedziałek 30.11.2026

Energia 2047 kcal • Białko 102 g • Tłuszcz 73 g • Węglowodany 256 g • Błonnik 28 g • Sód 1724 mg • NKT 26 g • Cukry 21,40 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z cheddarem, szynką z indyka, sałatą i ogórkiem; herbata owocowa	583	26	18	80	3,8	1, 7
Zupa	Krem brokułowy z grzankami	182	9	4,2	32	8,6	1, 7, 9
Obiad	Gotowane pulpeciki drobiowe z kurczaka w sosie koperkowym; ziemniaki gotowane; marchewka z groszkiem	719	40	37	61	11	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła i pomidorem; herbata czarna bez cukru	564	28	14	83	4,4	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
16.11.2026	1992	101	58	277	32	1804	18	24,34
17.11.2026	2070	94	64	286	18	1073	14	18,00
18.11.2026	1951	102	59	270	40	2132	17	45,86
19.11.2026	2082	113	60	287	32	1630	13	38,50
20.11.2026	2016	84	71	274	30	1924	26	30,20
21.11.2026	2037	102	69	266	31	1264	18	33,69
22.11.2026	1999	116	72	232	28	2245	22	29,54
23.11.2026	2038	84	67	280	25	2101	20	19,83
24.11.2026	1976	109	66	247	29	2970	25	46,70
25.11.2026	1969	90	65	264	21	2179	24	28,00
26.11.2026	1962	88	59	283	25	1049	28	44,40
27.11.2026	1966	104	67	250	31	1960	13	34,40
28.11.2026	2014	115	65	252	28	2115	20	23,42
29.11.2026	1978	83	61	284	24	2409	15	33,26
30.11.2026	2047	102	73	256	28	1724	26	21,40

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