

PLAN

ŻYWIENIOWY



Uzdrowisko Horyniec
12.10.2026 - 18.10.2026

DIETA CUKRZYCOWA



12.10.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (681kcal)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (mleko, gluten) (152 kcal)	1 porcja
Twarożek z natką 80g (mleko) (132 kcal)	1 porcja
Kiełbasa szynkowa 30g (soja, gluten) (33 kcal)	1 porcja
Filet z indyka wędzony 30g (soja, gluten) (32 kcal)	1 porcja
Cukinia plastry duszone 150g (26 kcal)	1 porcja
L. sałaty (2 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja
Herbata z cytryną 250g (2 kcal)	1 porcja

► Śniadanie (90kcal)

Jabłko 1 szt. (90 kcal)	1 porcja
-------------------------	----------

► Obiad (793kcal)

Zupa koperkowa z makaronem razowym 300 ml (gluten, mleko) (204 kcal)	1 porcja
Medaliony wieprzowe w jabłku 190g (191 kcal)	1 porcja
Kasza pęczak 140 g gotowana (gluten) (238 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty czerwonej 170g (mleko, jaja) (135 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

► Kolacja (97kcal)

Budyń waniliowy z wiśnią 150 ml (mleko) (97 kcal)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (535kcal)

Pancakes 2/1 (jaja, gluten) (110 kcal)	1 porcja
Półdewica drobiowa 30 g (soja, gluten) (23 kcal)	1 porcja
Półdewica sopocka 30g (soja, gluten) (38 kcal)	1 porcja
Twarożek truskawkowy 70g (mleko) (85 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona konserwowa 50g (17 kcal)	1 porcja
Rzodkiewka plastry 40g (7 kcal)	1 porcja
L. sałaty (2 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 75g (gluten) (178 kcal)	1 porcja



Masło 10g (mleko) (75 kcal)

1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)

1 szklanka (250ml)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2196 kcal
Tłuszcz:	64.06 g
Błonnik pokarmowy:	35.4 g
Sód:	2308.81 mg

Białko ogółem:	125.58 g
Węglowodany ogółem:	295.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.45 g



13.10.2026 (wtorek)

► Śniadanie (652kcal)

Pasta jajeczna 75g (jaja, mleko, gorczyca) (128 kcal)	1 porcja
Pierś gotowana z indyka 30g (soja, gluten) (31 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krakowska 30g (soja, gluten) (93 kcal)	1 porcja
Papryka z ogórkiem słupki 120g (27 kcal)	1 porcja
L. sałaty (2 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa 250 ml (mleko) (69 kcal)	1 porcja

► Śniadanie (90kcal)

Jogurt naturalny 150g (mleko) (90 kcal)	1 porcja
---	----------

► Obiad (739kcal)

Zupa żurek z ziemniakami 370 ml (gluten, mleko) (220 kcal)	1 porcja
Makaron razowy ze szpinakiem i serem feta gotowany/duszony (mleko, gluten) (494 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

► Kolacja (32kcal)

L. sałaty (2 kcal)	1 porcja
Szynka drobiowa 30g (soja, gluten) (30 kcal)	1 porcja

► Kolacja (543kcal)

Paszтет drobiowy pieczony 60g (gluten, mleko, seler) (155 kcal)	1 porcja
Rolada drobiowa 30g (soja, gluten) (47 kcal)	1 porcja
Salata lodowa z ogórkiem kisz. i cebulką cz.100g (39 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	98.36 g
Tłuszcz:	78.88 g	Węglowodany ogółem:	243.5 g
Błonnik pokarmowy:	24.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.03 g

**Wartości
odżywcze**

Sód: 3101.86 mg



14.10.2026 (środa)

► Śniadanie (625kcal)

Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 ml (mleko) (176 kcal)	1 porcja
Schab pieczony 30 g (soja, gluten) (48 kcal)	1 porcja
Szynka drobiowa 30g (soja, gluten) (30 kcal)	1 porcja
Rukola z oliwkami i pomidorem 90g (69 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)

► Śniadanie (90kcal)

Kiwi 2 szt. (90 kcal)	1 porcja
-----------------------	----------

► Obiad (801kcal)

Zupa Fasolowa 370 ml (seler) (387 kcal)	1 porcja
Filet duszony w warzywach 150 g (seler) (190 kcal)	1 porcja
Salata ze śmietaną 70g (mleko) (45 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja
Ciasto (gluten, mleko, jaja) (0 kcal)	1 porcja

► Kolacja (109kcal)

Koktajl owocowy 200ml (mleko) (109 kcal)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (608kcal)

Twarożek z koperkiem 70g (mleko) (113 kcal)	1 porcja
Schab biały 30g (soja, gluten) (36 kcal)	1 porcja
Kiełbasa szynkowa 30g (soja, gluten) (33 kcal)	1 porcja
Pieczona pietruszka z miodem 120g (120 kcal)	1 porcja
L. sałaty (2 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja
Herbata z cytryną 250g (2 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	127.65 g
------------------------------	------------------	-----------------------	-----------------

**Wartości
odżywcze**

Tłuszcz:	71.52 g	Węglowodany ogółem:	284.54 g
Błonnik pokarmowy:	41.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.96 g
Sód:	3861.03 mg		



15.10.2026 (czwartek)

► Śniadanie (680kcal)

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (mleko) (189 kcal)	1 porcja
Kiełbasa wiejska 30 g (soja, gluten) (38 kcal)	1 porcja
Wędlina ogonówka 40g (seler, gluten) (44 kcal)	1 porcja
Szpinak z pomidorem i serem sałatkowym 110g (mleko) (104 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja
Herbata owocowa 250 ml (3 kcal)	1 porcja

► Śniadanie (75kcal)

Pomarańcza 1/2 szt (75 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

► Obiad (630kcal)

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 370 ml (seler, mleko) (209 kcal)	1 porcja
Pulpeciki duszone 120g (jaja, mleko) (186 kcal)	1 porcja
Buraczki ćwikłowe 160 g (77 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Woda z cytryną 250 ml (4 kcal)	1 porcja

► Kolacja (60kcal)

L. sałaty z twarogiem 45 g (mleko) (60 kcal)	1 porcja
--	----------

► Kolacja (747kcal)

Salatka makaronowa z szynką 200g (gluten, mleko) (340 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krakowska 30g (soja, gluten) (93 kcal)	1 porcja
Pomidor 60g (11 kcal)	1 porcja
Salata masłowa 20g (1 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	114.57 g
Tłuszcz:	73.83 g	Węglowodany ogółem:	279.15 g

**Wartości
odżywcze**

Błonnik pokarmowy: 30.82 g
Sód: 3424.05 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.95 g



16.10.2026 (piątek)

► Śniadanie (683kcal)

Pasta z twarogu i koncentratu 70g (118 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane 50g (jaja) (70 kcal)	1 porcja
Caprese ze słonecznikiem 120g (mleko) (141 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja
Dżem 20g (50 kcal)	1 porcja
Herbata z cytryną 250g (2 kcal)	1 porcja

► Śniadanie (75kcal)

Kefir 150g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

► Obiad (779kcal)

Zupa z soczewicy 370 ml (seler, mleko) (351 kcal)	1 porcja
Kotlety z kalafiora pieczony 160 g (jaja, gluten) (257 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy 60 ml (mleko, gluten) (47 kcal)	1 porcja
Bukiet jarzyn gotowany 150g (56 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i vinegret 180g (43 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

► Kolacja (33kcal)

Kisiel z tartym jabłkiem 150g (33 kcal)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (836kcal)

Pieróg z kaszą gryczaną pieczony (gluten, mleko) (413 kcal)	1 porcja
Sos czosnkowy 30g (mleko, jaja) (50 kcal)	1 porcja
Twarożek plastry 70g (mleko) (92 kcal)	1 porcja
Papryka 80g (26 kcal)	1 porcja
L. sałaty (2 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 75g (gluten) (178 kcal)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2406 kcal	Białko ogółem:	111.05 g
------------------------------	------------------	-----------------------	-----------------

**Wartości
odżywcze**

Tłuszcz:	86.87 g	Węglowodany ogółem:	307.96 g
Błonnik pokarmowy:	34.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.27 g
Sód:	1392.37 mg		



17.10.2026 (sobota)

► Śniadanie (725kcal)

Kielbasa kminkowa 30g (soja, gluten) (53 kcal)	1 porcja
Szynka konserwowa 30 g (soja, gluten) (72 kcal)	1 porcja
Ser gouda lekki 45g (mleko) (119 kcal)	1 porcja
Roszonka z ogórkiem i pestkami dyni 100 g (52 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja
Kakao 250ml (mleko) (127 kcal)	1 porcja

► Śniadanie (52kcal)

Grejpfrut 1/2 szt (52 kcal)	1 porcja
-----------------------------	----------

► Obiad (631kcal)

Zupa solferino 370 ml (mleko, gluten) (220 kcal)	1 porcja
Filet w porach 120g (gluten, mleko) (202 kcal)	1 porcja
Salata z pomidorem i natką pietruszki 120g (30 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

► Kolacja (225kcal)

Owsianka z jogurtem i owocami 170g (mleko) (225 kcal)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (591kcal)

Salatka nicejska z jajkiem i tuńczykiem 210g (jaja, mleko) (235 kcal)	1 porcja
Szynka wieprzowa gotowana 30g (soja, gluten) (35 kcal)	1 porcja
Pomidor ze szczypiorkiem 80 g (17 kcal)	1 porcja
L. sałaty (2 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	123.63 g
Tłuszcz:	81.39 g	Węglowodany ogółem:	262.02 g

**Wartości
odżywcze**

Błonnik pokarmowy: 32.17 g
Sód: 3094.26 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.93 g



18.10.2026 (niedziela)

► Śniadanie (769kcal)

Zupa mleczna z zacierką 250 ml (mleko, gluten, jaja) (139 kcal)	1 porcja
Parówki drobiowe 2 szt gotowane (169 kcal)	1 porcja
Ser deliser 40g (mleko) (71 kcal)	1 porcja
Ketchup, łagodny (20kcal)	1 i 1/3 łyżki (20g)
Salata lodowa z suszonymi pomidorami i ogórkiem konserwowym 100g (68 kcal)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja

► Śniadanie (11kcal)

L. sałaty (2 kcal)	1 porcja
Pomidor 45g (9 kcal)	1 porcja

► Obiad (775kcal)

Zupa rosół z makaronem razowym 370 ml (gluten, seler) (193 kcal)	1 porcja
Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 120g (mleko, gluten) (276 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki, pora i jabłka 230g (mleko) (148 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Woda z cytryną 250 ml (4 kcal)	1 porcja

► Kolacja (97kcal)

Budyń waniliowy z wiśnią 150 ml (mleko) (97 kcal)	1 porcja
---	----------

► Kolacja (562kcal)

Twarożek ze szczypiorkiem 70g (mleko) (113 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krakowska 30g (soja, gluten) (93 kcal)	1 porcja
Filet z indyka wędzony 30g (soja, gluten) (32 kcal)	1 porcja
Marchew tarta 30g (10 kcal)	1 porcja
Kalarepa tarta 30g (10 kcal)	1 porcja
L. sałaty (2 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)

1 szklanka (250ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	Białko ogółem:	119.78 g
Tłuszcz:	92.22 g	Węglowodany ogółem:	239.26 g
Błonnik pokarmowy:	29.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.81 g
Sód:	2735.31 mg		