

PLAN

ŻYWIENIOWY



Uzdrowisko Horyniec
12.10.2026 - 18.10.2026

DIETA LEKKOSTRAWNA



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

► Obiad (775kcal)

Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (gluten, mleko) (204 kcal)	1 porcja
Medaliony wieprzowe w jabłku 190g (191 kcal)	1 porcja
Marchew gotowana z wody z masłem 150 g (mleko) (87 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 140g gotowana (gluten) (268 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

► Kolacja (567kcal)

Pancakes 2/1 (jaja, gluten) (110 kcal)	1 porcja
Twarożek truskawkowy 70g (mleko) (85 kcal)	1 porcja
Półdewica drobiowa 30 g (soja, gluten) (23 kcal)	1 porcja
Półdewica sopocka 30g (soja, gluten) (38 kcal)	1 porcja
Ogórek kiszony 60g (7 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:	2023 kcal	Białko ogółem:	117.6 g
Tłuszcz:	58.37 g	Węglowodany ogółem:	269.91 g
Błonnik pokarmowy:	31.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.32 g

**Wartości
odżywcze**

Sód: 2535.69 mg



13.10.2026 (wtorek)

► Śniadanie (653kcal)

Pasta jajeczna 75g (jaja, mleko, gorczyca) (128 kcal)	1 porcja
Pierś gotowana z indyka 40g (soja, gluten) (41 kcal)	1 porcja
Kielbasa krakowska 30g (soja, gluten) (93 kcal)	1 porcja
Pomidor z koperkiem 80 g (17 kcal)	1 porcja
Salata lodowa 20g (3 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

► Obiad (694kcal)

Zupa ryżowa 370 ml (seler) (175 kcal)	1 porcja
Makaron ze szpinakiem i serem feta gotowany/duszony (mleko, gluten) (494 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

► Kolacja (543kcal)

Pasztet drobiowy pieczony 60g (gluten, mleko, seler) (155 kcal)	1 porcja
Rolada drobiowa 30g (soja, gluten) (47 kcal)	1 porcja
Salata lodowa z ogórkiem kisz. 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:	1890 kcal	Białko ogółem:	89.88 g
Tłuszcz:	72.47 g	Węglowodany ogółem:	227.31 g
Błonnik pokarmowy:	22.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.1 g
Sód:	2956.24 mg		



14.10.2026 (środa)

► Śniadanie (620kcal)

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
Mix sałat z oliwkami i pomidorem 90g (64 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)

► Obiad (674kcal)

Zupa wiosenna 370 ml (seler, mleko) (260 kcal)	1 porcja
Filet duszony w warzywach 150 g (seler) (190 kcal)	1 porcja
Salata z jogurtem naturalnym 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 (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:	1902 kcal	Białko ogółem:	116.72 g
Tłuszcz:	62.77 g	Węglowodany ogółem:	227.72 g
Błonnik pokarmowy:	32.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.22 g
Sód:	3677.76 mg		



15.10.2026 (czwartek)

► Śniadanie (696kcal)

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (mleko) (189 kcal)	1 porcja
Szynka wieprzowa gotowana 30g (soja, gluten) (35 kcal)	1 porcja
Wędlina ogonówka 40g (seler, gluten) (44 kcal)	1 porcja
Szpinak z pomidorem i serem sałatkowym 120g (mleko) (123 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

► Obiad (704kcal)

Lekkostrawna zupa ogórkowa z ryżem 370 ml (seler, mleko) (224 kcal)	1 porcja
Pulpeciki 120g (gluten, jaja, mleko) (224 kcal)	1 porcja
Buraczki gotowane tarte 150 g (98 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Woda z cytryną 250 ml (4 kcal)	1 porcja

► Kolacja (701kcal)

Salatka makaronowa z szynką 200g (gluten, mleko) (340 kcal)	1 porcja
Rolada drobiowa 30g (soja, gluten) (47 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:	2101 kcal
Tłuszcz:	70.12 g
Błonnik pokarmowy:	30.46 g
Sód:	3186.51 mg

Białko ogółem:	109.23 g
Węglowodany ogółem:	270.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.33 g



16.10.2026 (piątek)

► Śniadanie (681kcal)

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
Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Dżem 20g (50 kcal)	1 porcja

► Obiad (669kcal)

Zupa Brokułowa z ziemniakami 300 ml (mleko, seler) (241 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
Surówka z kapusty pekińskiej i vinegret 180g (43 kcal)	1 porcja
Bukiet jarzyn gotowany 150g (56 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

► Kolacja (726kcal)

Ryż zapiekany z jabłkiem i sosem waniliowym 220g (jaja, mleko) (319 kcal)	1 porcja
Twarożek plastry 70g (mleko) (92 kcal)	1 porcja
Pomidor 60g (11 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:	2076 kcal	Białko ogółem:	89.98 g
Tłuszcz:	73.52 g	Węglowodany ogółem:	274.35 g
Błonnik pokarmowy:	31.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.65 g
Sód:	1302.77 mg		



17.10.2026 (sobota)

► Śniadanie (689kcal)

Pierś gotowana z indyka 40g (soja, gluten) (41 kcal)	1 porcja
Szynka konserwowa 30 g (soja, gluten) (72 kcal)	1 porcja
Ser gouda lekki 45g (mleko) (119 kcal)	1 porcja
Salata lodowa z pomidorkami 100g (28 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

► Obiad (623kcal)

Zupa solferino 370 ml (mleko, gluten) (220 kcal)	1 porcja
Filet curry 120g (194 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 (590kcal)

Salatka nicejska z jajkiem i tuńczykiem 210g (jaja, mleko) (235 kcal)	1 porcja
Szynka wieprzowa gotowana 30g (soja, gluten) (35 kcal)	1 porcja
Pomidor z koperkiem 80g (16 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:	1902 kcal	Białko ogółem:	117.13 g
Tłuszcz:	72.32 g	Węglowodany ogółem:	205.83 g
Błonnik pokarmowy:	26.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.34 g
Sód:	3405 mg		



18.10.2026 (niedziela)

► Śniadanie (716kcal)

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)
Pomidor 60g (11 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

► Obiad (692kcal)

Zupa rosół z makaronem 370 ml (gluten, seler) (193 kcal)	1 porcja
Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 120g (mleko, gluten) (276 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki i ananasa 150g (65 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Woda z cytryną 250 ml (4 kcal)	1 porcja

► Kolacja (493kcal)

Twarożek z jogurtem naturalnym i czarnuszką 70g (mleko) (88 kcal)	1 porcja
Schab pieczony 30 g (soja, gluten) (48 kcal)	1 porcja
Filet z indyka wędzony 30g (soja, gluten) (32 kcal)	1 porcja
Marchew tarta 30g (10 kcal)	1 porcja
Pomidor 60g (11 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:	1901 kcal	Białko ogółem:	107.5 g
Tłuszcz:	69.92 g	Węglowodany ogółem:	221.9 g
Błonnik pokarmowy:	26.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.83 g

**Wartości
odżywcze**

Sód: 2220.51 mg