

PLAN

ŻYWIENIOWY



Uzdrowisko Horyniec
19.10.2026 - 25.10.2026

DIETA CUKRZYCOWA



19.10.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (648kcal)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (mleko, gluten) (152 kcal)	1 porcja
Pasta brokułowa z jajkiem 100g (jaja, mleko) (99 kcal)	1 porcja
Szynka wieprzowa gotowana 30g (soja, gluten) (35 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
Herbata czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja

► Śniadanie (90kcal)

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

► Obiad (634kcal)

Zupa pieczarkowa z makaronem 370 ml (seler, gluten, mleko) (202 kcal)	1 porcja
Udko z kurczaka 120g (191 kcal)	1 porcja
Surówka z selera i wiśni 160 g (seler) (62 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

► Kolacja (109kcal)

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

► Kolacja (613kcal)

Pasta z twarogu i koncentratu 70g (118 kcal)	1 porcja
Wędlina ogonówka 30g (seler, gluten) (33 kcal)	1 porcja
Schab pieczony 30 g (soja, gluten) (48 kcal)	1 porcja
Papryka czerwona konserwowa 50g (17 kcal)	1 porcja
Rzodkiewka plastry 40g (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 z miodem i cytryną 250 ml (86 kcal)

1 porcja

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2094 kcal	Białko ogółem:	116.04 g
Tłuszcz:	65.21 g	Węglowodany ogółem:	274.55 g
Błonnik pokarmowy:	35.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.69 g
Sód:	2372.26 mg		



20.10.2026 (wtorek)

► Śniadanie (673kcal)

Paprykarz 40g (ryby, gluten) (72 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krakowska 30g (soja, gluten) (93 kcal)	1 porcja
Szynka drobiowa 30g (soja, gluten) (30 kcal)	1 porcja
Roszonka z ogórkiem i pestkami dyni 100 g (49 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 (60kcal)

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

► Obiad (851kcal)

Zupa Barszcz ukraiński 370 ml (mleko, seler) (289 kcal)	1 porcja
Schab duszony z brzoskwinia 120g (222 kcal)	1 porcja
Salatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką (145 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (191 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 (604kcal)

Twarożek z rzodkiewką 70g (mleko) (86 kcal)	1 porcja
Polędwica sopocka 30g (soja, gluten) (38 kcal)	1 porcja
Rolada drobiowa 30g (soja, gluten) (47 kcal)	1 porcja
Caprese 120g (mleko) (129 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:	2285 kcal	Białko ogółem:	137.07 g
-----------------------	-----------	----------------	----------

Wartości
odżywcze

Tłuszcz:	92.39 g	Węglowodany ogółem:	237.72 g
Błonnik pokarmowy:	33.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.25 g
Sód:	2738.73 mg		



21.10.2026 (środa)

► Śniadanie (679kcal)

Zupa mleczna z makaronem razowym 250 ml (mleko) (193 kcal)	1 porcja
Jajko w sosie tatarskim 130g gotowane (jaja, mleko) (100 kcal)	1 porcja
Półdewka drobiowa 30 g (soja, gluten) (23 kcal)	1 porcja
Kiełbasa szynkowa 30g (soja, gluten) (33 kcal)	1 porcja
Papryka 80g (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 czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)

► Śniadanie (90kcal)

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

► Obiad (765kcal)

Zupa selerowa z ziemniakami 370 ml (seler, mleko) (233 kcal)	1 porcja
Kotlet cordon blue 150g pieczony (mleko) (277 kcal)	1 porcja
Surówka z ogórka kiszzonego 160g (76 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

► Kolacja (11kcal)

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

► Kolacja (657kcal)

Galaretka drobiowa 150g (seler) (164 kcal)	1 porcja
Szynka konserwowa 30 g (soja, gluten) (72 kcal)	1 porcja
Szynka drobiowa 30g (soja, gluten) (30 kcal)	1 porcja
Salata lodowa z suszonymi pomidorami i ogórkiem konserwowym 100g (89 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:	2202 kcal
Tłuszcz:	81.4 g
Błonnik pokarmowy:	29.58 g
Sód:	4629.77 mg

Białko ogółem:	132.72 g
Węglowodany ogółem:	244.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.56 g



22.10.2026 (czwartek)

► Śniadanie (800kcal)

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (mleko) (189 kcal)	1 porcja
Schab biały 30g (soja, gluten) (36 kcal)	1 porcja
Carpaccio z buraka i kurczaka 120g (152 kcal)	1 porcja
Ser gouda lekki 45g (mleko) (119 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)

► Śniadanie (32kcal)

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

► Obiad (747kcal)

Zupa Dyniowa z makaronem razowym 370 ml (mleko, seler) (259 kcal)	1 porcja
Sztuka mięsa w sosie chrzanowym 110g duszona (gluten) (178 kcal)	1 porcja
Surówka colesław 120 g (mleko) (115 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (191 kcal)	1 porcja
Woda z cytryną 250 ml (4 kcal)	1 porcja
Ciasto (gluten, mleko, jaja) (0 kcal)	1 porcja

► Kolacja (60kcal)

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

► Kolacja (567kcal)

Krem z białych warzyw 370 ml (seler, mleko) (150 kcal)	1 porcja
Filet z indyka wędzony 30g (soja, gluten) (32 kcal)	1 porcja
Kiełbasa szynkowa 30g (soja, gluten) (33 kcal)	1 porcja
Pomidor z oliwkami 70g (48 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:	2206 kcal	Białko ogółem:	128.88 g
Tłuszcz:	80.43 g	Węglowodany ogółem:	255.13 g
Błonnik pokarmowy:	37.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.05 g
Sód:	3514.63 mg		



23.10.2026 (piątek)

► Śniadanie (722kcal)

Jajecznica 100 g (mleko, jaja) (185 kcal)	1 porcja
Twarożek z natką 80g (mleko) (114 kcal)	1 porcja
Papryka 80g (26 kcal)	1 porcja
Roszonka 20g (3 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
Jabłko 1 szt. (90 kcal)	1 porcja

► Śniadanie (75kcal)

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

► Obiad (665kcal)

Zupa z zielonego groszku z makaronem 370ml (gluten, mleko, seler) (240 kcal)	1 porcja
Ryba gotowana w sosie jogurtowo-cytrynowym 170g duszona (mleko, ryby) (158 kcal)	1 porcja
Mizeria ze śmietaną 140g (mleko) (51 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (191 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 (643kcal)

Salatka warzywna (186 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)
Dżem 20g (50 kcal)	1 porcja


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2330 kcal	Białko ogółem:	124.62 g
-----------------------	-----------	----------------	----------

**Wartości
odżywcze**

Tłuszcz:	74.02 g
Błonnik pokarmowy:	39.62 g
Sód:	1311.95 mg

Węglowodany ogółem:	307.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.31 g



24.10.2026 (sobota)

► Śniadanie (684kcal)

Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 ml (mleko) (176 kcal)	1 porcja
Schab pieczony 30 g (soja, gluten) (48 kcal)	1 porcja
Szynka wieprzowa gotowana 30g (soja, gluten) (35 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 czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)

► Śniadanie (27kcal)

Śliwki (27kcal)	1 sztuka (55g)
-----------------	----------------

► Obiad (634kcal)

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (mleko, seler) (207 kcal)	1 porcja
Cukinia nadziewana kaszą jaglaną 280g pieczona (mleko) (283 kcal)	1 porcja
Salata z jogurtem 70g (mleko) (45 kcal)	1 porcja
Bukiet jarzyn gotowany 200g (74 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

► Kolacja (52kcal)

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

► Kolacja (705kcal)

Serdelki 140g (279 kcal)	1 porcja
Ketchup 20g (seler) (20 kcal)	1 porcja
Ser deliser 40g (mleko) (71 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa 30 g (soja, gluten) (23 kcal)	1 porcja
Ogórek 60g (8 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:	2102 kcal	Białko ogółem:	101.78 g
-----------------------	-----------	----------------	----------

**Wartości
odżywcze**

Tłuszcz:	87.33 g	Węglowodany ogółem:	237.17 g
Błonnik pokarmowy:	32.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.29 g
Sód:	3961.85 mg		



25.10.2026 (niedziela)

► Śniadanie (659kcal)

Twarożek z jogurtem naturalnym i czarnuszką 70g (mleko) (88 kcal)	1 porcja
Pasztet drobiowy pieczony 60g (gluten, mleko, seler) (155 kcal)	1 porcja
Filet z indyka wędzony 30g (soja, gluten) (32 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
Kawa zbożowa 250 ml (mleko) (69 kcal)	1 porcja

► Śniadanie (75kcal)

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

► Obiad (739kcal)

Zupa rosół z ryżem 370 ml (seler) (160 kcal)	1 porcja
Gulasz mięsno-jarzynowy duszony 190g (seler, mleko) (216 kcal)	1 porcja
Surówka marchewka z pomarańczą 150g (70 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 140g gotowana (gluten) (268 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

► Kolacja (33kcal)

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

► Kolacja (752kcal)

Salatka z makaronu ryżowego z szynką 180g (mleko, jaja) (295 kcal)	1 porcja
Wędlina ogonówka 30g (seler, 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 czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2258 kcal	Białko ogółem:	112.41 g
-----------------------	-----------	----------------	----------

Wartości
odżywcze

Tłuszcz:	70.87 g	Węglowodany ogółem:	311.52 g
Błonnik pokarmowy:	39.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.43 g
Sód:	2792.31 mg		