JADŁOSPIS

Uzdrowisko Horyniec

02.11.2026 - 08.11.2026

DIETA LEKKOSTRAWNA

02.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (622kcal)

Twarożek z jogurtem 70g (mleko) (98 kcal)	1 porcja
Filet z indyka wędzony 30g (soja, gluten) (32 kcal)	1 porcja
Szynka wieprzowa gotowana 30g (soja, gluten) (35 kcal)	1 porcja
Cukinia plastry duszone 150g (26 kcal)	1 porcja
L. sałaty (2 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Kakao 250ml (mleko) (127 kcal)	1 porcja

Obiad (777kcal)

Zupa wiosenna 370 ml (seler, mleko) (260 kcal)	1 porcja
Makaron po bolońsku z warzywami 340g gotowany (gluten, mleko) (492 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

Kolacja (582kcal)

Sałatka z kurczakiem i kapustą pekińską 190g (mleko) (236 kcal)	1 porcja
Kiełbasa szynkowa 30g (soja, gluten) (33 kcal)	1 porcja
Sałata lodowa z ogórkiem kiszonym 100g (11 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:	1981 kcal	**Białko ogółem:**	120.05 g
Tłuszcz:	65.26 g	**Węglowodany ogółem:**	238.86 g
Błonnik pokarmowy:	27.56 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.66 g
Sód:	3100.71 mg		

03.11.2026 (wtorek)

Śniadanie (690kcal)

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (mleko) (189 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krakowska 30g (soja, gluten) (93 kcal)	1 porcja
Polędwica drobiowa 30 g (soja, gluten) (23 kcal)	1 porcja
Ser deliser 40g (mleko) (71 kcal)	1 porcja
Mix sałat z pomidorkami kokt. 70 g (12 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 (677kcal)

Zupa Grysikowa 370 ml (seler) (193 kcal)	1 porcja
Dramstiki 100 g duszone (191 kcal)	1 porcja
Sałata lodowa z pomidorem i marchewką 100g (27 kcal)	1 porcja
Ryż biały gotowany 140g (241 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

Kolacja (566kcal)

Zupa Bogracz 370 ml (249 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 z cytryną 250g (2 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1933 kcal	**Białko ogółem:**	98.4 g
Tłuszcz:	59.32 g	**Węglowodany ogółem:**	261.88 g
Błonnik pokarmowy:	26.82 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.74 g
Sód:	1851.89 mg		

04.11.2026 (środa)

Śniadanie (637kcal)

Polędwica sopocka 30g (soja, gluten) (38 kcal)	1 porcja
Sałatka jarzynowa 250g (seler, mleko, jaja, gorczyca) (288 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)

Obiad (618kcal)

Zupa jarzynowa 370 ml (seler, mleko) (231 kcal)	1 porcja
Jajko gotowane 2/1 (jaja) (140 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy 60 ml (mleko, gluten) (47 kcal)	1 porcja
Surówka z cukinii i kapusty pekińskiej 180g (mleko) (42 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Woda z cytryną 250 ml (4 kcal)	1 porcja
Ciasto (gluten, mleko, jaja) (0 kcal)	1 porcja

Kolacja (558kcal)

Twarożek z natką 80g (mleko) (114 kcal)	1 porcja
Wędlina ogonówka 40g (seler, gluten) (44 kcal)	1 porcja
Schab pieczony 30 g (soja, gluten) (48 kcal)	1 porcja
Pomidor z oliwkami 70g (48 kcal)	1 porcja
L. sałaty (2 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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1813 kcal	**Białko ogółem:**	89.85 g
Tłuszcz:	69.79 g	**Węglowodany ogółem:**	217.29 g
Błonnik pokarmowy:	33.45 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.28 g
Sód:	3560.51 mg		

05.11.2026 (czwartek)

Śniadanie (804kcal)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (mleko, gluten) (152 kcal)	1 porcja
Szynka konserwowa 30 g (soja, gluten) (72 kcal)	1 porcja
Pasztet drobiowy pieczony 60g (gluten, mleko, seler) (155 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)

Obiad (721kcal)

Zupa szczawiowa z ryżem 370ml (mleko, jajko, gluten, seler) (199 kcal)	1 porcja
Eskalopki wieprzowe duszone 120g (190 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczków i jabłka 200g (153 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

Kolacja (622kcal)

Twarożek z koperkiem 70g (mleko) (113 kcal)	1 porcja
Szynka drobiowa 30g (soja, gluten) (30 kcal)	1 porcja
Schab biały 30g (soja, gluten) (36 kcal)	1 porcja
Pietruszka pieczona z ziołami 100g (49 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)
Jabłko 1 szt. (90 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2147 kcal	**Białko ogółem:**	115.26 g
Tłuszcz:	77.57 g	**Węglowodany ogółem:**	259.79 g
Błonnik pokarmowy:	34.61 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	33.04 g
Sód:	2478.55 mg		

06.11.2026 (piątek)

Śniadanie (859kcal)

Zupa mleczna z makaronem 250 ml (mleko) (168 kcal)	1 porcja
Jajecznica 100 g (mleko, jaja) (185 kcal)	1 porcja
Paprykarz 40g (ryby, gluten) (72 kcal)	1 porcja
Caprese 120g (mleko) (129 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Herbata owocowa 250 ml (3 kcal)	1 porcja

Obiad (712kcal)

Krem z białych warzyw 370 ml (seler, mleko) (150 kcal)	1 porcja
Pulpety rybne 100g gotowane (ryby, jaja. gluten) (303 kcal)	1 porcja
Sos pietruszkowy 60g gotowany (gluten, mleko) (48 kcal)	1 porcja
Mini marchewka gotowana 150g (53 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Woda z cytryną 250 ml (4 kcal)	1 porcja

Kolacja (622kcal)

Burger z kotletem sojowym 140g (soja, jaja) (225 kcal)	1 porcja
Twarożek plastry 70g (mleko) (92 kcal)	1 porcja
L. sałaty (2 kcal)	1 porcja
Dżem 20g (50 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:	2193 kcal	**Białko ogółem:**	108.55 g
Tłuszcz:	83.28 g	**Węglowodany ogółem:**	262.82 g
Błonnik pokarmowy:	32.96 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	30.95 g
Sód:	2337.82 mg		

07.11.2026 (sobota)

Śniadanie (583kcal)

Schab biały 30g (soja, gluten) (36 kcal)	1 porcja
Schab pieczony 30 g (soja, gluten) (48 kcal)	1 porcja
Pasztet sojowy 40g (soja) (76 kcal)	1 porcja
Dynia duszona 150g (50 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

Obiad (860kcal)

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 370 ml (gluten, seler, mleko) (244 kcal)	1 porcja
Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 120g (mleko, gluten) (276 kcal)	1 porcja
Brokuł gotowany 150g (47 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna 140g gotowana (gluten) (268 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

Kolacja (562kcal)

Sałatka z buraczków z jajkiem 200g (jaja, mleko) (182 kcal)	1 porcja
Szynka drobiowa 30g (soja, gluten) (30 kcal)	1 porcja
Szynka wieprzowa gotowana 30g (soja, gluten) (35 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:	2005 kcal	**Białko ogółem:**	105.87 g
Tłuszcz:	64.52 g	**Węglowodany ogółem:**	260.53 g
Błonnik pokarmowy:	33.37 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.82 g
Sód:	1746.61 mg		

08.11.2026 (niedziela)

Śniadanie (921kcal)

Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml (gluten, mleko) (189 kcal)	1 porcja
Serdelki 140g (279 kcal)	1 porcja
Pasta z twarogu i koncentratu 70g (118 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 czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)

Obiad (761kcal)

Zupa rosół z zacierką 370 ml (gluten, seler) (118 kcal)	1 porcja
Filet duszony z mozzarellą 200g (mleko) (427 kcal)	1 porcja
Sałata lodowa z vinegret 100g (37 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

Kolacja (607kcal)

Pasta serowo-jajeczna 100g (jaja, mleko) (189 kcal)	1 porcja
Wędlina ogonówka 30g (seler, gluten) (33 kcal)	1 porcja
Szynka drobiowa 30g (soja, gluten) (30 kcal)	1 porcja
Marchew z pietruszką słupki duszone 120g (49 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:	2289 kcal	**Białko ogółem:**	137.78 g
Tłuszcz:	100.29 g	**Węglowodany ogółem:**	218.6 g
Błonnik pokarmowy:	27.55 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	45.11 g
Sód:	4455.75 mg		