JADŁOSPIS

Uzdrowisko Horyniec

02.11.2026 - 08.11.2026

DIETA PODSTAWOWA

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 z ziemniakami 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 (581kcal)

Sałatka z kurczakiem i kapustą pekińską 190g (mleko) (236 kcal)	1 porcja
Kiełbasa szynkowa 30g (soja, gluten) (33 kcal)	1 porcja
Ogórek kiszony 60g (7 kcal)	1 porcja
Sałata lodowa 20g (3 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:	1980 kcal	**Białko ogółem:**	119.95 g
Tłuszcz:	65.25 g	**Węglowodany ogółem:**	238.67 g
Błonnik pokarmowy:	27.51 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.66 g
Sód:	3030.41 mg		

03.11.2026 (wtorek)

Śniadanie (706kcal)

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 topiony w trójkątach 25 (mleko) (83 kcal)	1 porcja
Ogórek 80g (11 kcal)	1 porcja
Rukola 20g (5 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 (798kcal)

Zupa Cebulowa 370ml (mleko, gluten) (244 kcal)	1 porcja
Dramstiki 100 g duszone (191 kcal)	1 porcja
Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką 220g (97 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:	2070 kcal	**Białko ogółem:**	97.36 g
Tłuszcz:	68.65 g	**Węglowodany ogółem:**	278.71 g
Błonnik pokarmowy:	31.7 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.61 g
Sód:	2051.28 mg		

04.11.2026 (środa)

Śniadanie (656kcal)

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

Obiad (738kcal)

Zupa Grochowa z makaronem 300ml (gluten, seler) (332 kcal)	1 porcja
Jajko sadzone z piekarnika 2/1 (jaja) (140 kcal)	1 porcja
Sos koperkowy 60 ml (mleko, gluten) (47 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i kukurydzy 170g (mleko) (61 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
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:	1952 kcal	**Białko ogółem:**	99.07 g
Tłuszcz:	71.08 g	**Węglowodany ogółem:**	243.05 g
Błonnik pokarmowy:	39.5 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	27.51 g
Sód:	2922.21 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 (840kcal)

Zupa szczawiowa z ryżem 370ml (mleko, jajko, gluten, seler) (199 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy 120g (jaja, gluten) (364 kcal)	1 porcja
Kapusta kiszona zasmażana 180g (gluten) (98 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

Kolacja (596kcal)

Twarożek ze szczypiorkiem 70g (mleko) (113 kcal)	1 porcja
Szynka drobiowa 30g (soja, gluten) (30 kcal)	1 porcja
Schab biały 30g (soja, gluten) (36 kcal)	1 porcja
Roszponka z pieczarkami kons. i papryką 90g (25 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:	2240 kcal	**Białko ogółem:**	118.76 g
Tłuszcz:	87.2 g	**Węglowodany ogółem:**	256.72 g
Błonnik pokarmowy:	31.91 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	33.61 g
Sód:	2878.91 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 (811kcal)

Zupa solferino 370 ml (mleko, gluten) (220 kcal)	1 porcja
Pulpety rybne 100g gotowane (ryby, jaja. gluten) (303 kcal)	1 porcja
Sos pietruszkowy 60g gotowany (gluten, mleko) (48 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki i chrzanu 200g (82 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:	2292 kcal	**Białko ogółem:**	114.9 g
Tłuszcz:	84.74 g	**Węglowodany ogółem:**	279.41 g
Błonnik pokarmowy:	32.31 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	30.82 g
Sód:	2327.8 mg		

07.11.2026 (sobota)

Śniadanie (544kcal)

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
Ogórek 80g (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

Obiad (845kcal)

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 370 ml (gluten, seler, mleko) (244 kcal)	1 porcja
Schab ze śliwką duszony 120g (gluten) (234 kcal)	1 porcja
Surówka z selera i rodzynek 150g (mleko, seler) (101 kcal)	1 porcja
Kasza gryczana 140g (241 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

Kolacja (585kcal)

Sałatka z buraczków z jajkiem 200g (jaja, mleko) (182 kcal)	1 porcja
Kiełbasa kminkowa 30g (soja, gluten) (53 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:	1974 kcal	**Białko ogółem:**	110 g
Tłuszcz:	62.8 g	**Węglowodany ogółem:**	253.05 g
Błonnik pokarmowy:	31.86 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.33 g
Sód:	1837.45 mg		

08.11.2026 (niedziela)

Śniadanie (903kcal)

Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml (gluten, mleko) (189 kcal)	1 porcja
Kiełbasa na gorąco 140g pieczona (246 kcal)	1 porcja
Pasta z twarogu i koncentratu 70g (118 kcal)	1 porcja
Ketchup, łagodny (20kcal)	1 i 1/3 łyżki (20g)
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)

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 (578kcal)

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 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 z cytryną 250g (2 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2242 kcal	**Białko ogółem:**	149.81 g
Tłuszcz:	92.46 g	**Węglowodany ogółem:**	211.26 g
Błonnik pokarmowy:	25.32 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	41.45 g

Wartości odżywcze

Sód:	**3956.53 mg**