JADŁOSPIS

Uzdrowisko Horyniec

09.11.2026 - 15.11.2026

DIETA CUKRZYCOWA

09.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie (717kcal)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (mleko, gluten) (152 kcal)	1 porcja
Salceson drobiowy 40g (soja, gluten) (100 kcal)	1 porcja
Filet z indyka wędzony 30g (soja, gluten) (32 kcal)	1 porcja
Sałata lodowa z serem sał., oliwkami i vinegret 100g (mleko) (129 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 (844kcal)

Zupa koperkowa z makaronem razowym 300 ml (gluten, mleko) (204 kcal)	1 porcja
Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 120g (mleko, gluten) (276 kcal)	1 porcja
Surówka z selera i rodzynek 150g (mleko, seler) (101 kcal)	1 porcja
Kasza pęczak 140 g gotowana (gluten) (238 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
Polędwica drobiowa 30 g (soja, gluten) (23 kcal)	1 porcja
Polędwica 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:	2283 kcal	**Białko ogółem:**	118.18 g
Tłuszcz:	84.61 g	**Węglowodany ogółem:**	278.8 g
Błonnik pokarmowy:	32.28 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	31.78 g
Sód:	2510.71 mg		

10.11.2026 (wtorek)

Śniadanie (648kcal)

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 100g (23 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 (780kcal)

Zupa Fasolowa 370 ml (seler) (387 kcal)	1 porcja
Filet duszony w warzywach 150 g (seler) (190 kcal)	1 porcja
Sałata lodowa ze śmietaną 70g (mleko) (45 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Woda z cytryną 250 ml (4 kcal)	1 porcja

Kolacja (109kcal)

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

Kolacja (701kcal)

Sałatka 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
Sałata 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:	2328 kcal	**Białko ogółem:**	128.93 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	**83.74 g**	**Węglowodany ogółem:**	**277.49 g**
Błonnik pokarmowy:	**35.72 g**	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	**31.23 g**
Sód:	**3551.65 mg**		

11.11.2026 (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 (764kcal)

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 (50 kcal)	2 porcje
Ciasto (gluten, mleko, jaja) (0 kcal)	1 porcja

Kolacja (60kcal)

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

Kolacja (591kcal)

Pasztet drobiowy pieczony 60g (gluten, mleko, seler) (155 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krakowska 30g (soja, gluten) (93 kcal)	1 porcja
Sałata 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 z cytryną 250g (2 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2130 kcal	**Białko ogółem:**	94.02 g
Tłuszcz:	75.78 g	**Węglowodany ogółem:**	276.01 g
Błonnik pokarmowy:	28.3 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	33.57 g
Sód:	3785.99 mg		

12.11.2026 (czwartek)

Śniadanie (628kcal)

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
Roszponka 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
Herbata owocowa 250 ml (3 kcal)	1 porcja

Śniadanie (75kcal)

Pomarańcza 1/2 szt (75 kcal)	1 porcja

Obiad (654kcal)

Zupa pomidorowa z makaronem razowym 370 ml (mleko, seler) (201 kcal)	1 porcja
Kotlet pożarski gotowany 110g (jaja) (218 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 (225kcal)

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

Kolacja (606kcal)

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 czarna, napar bez cukru (0kcal)	1 szklanka (250ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2188 kcal	**Białko ogółem:**	120.17 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	**69.65 g**	**Węglowodany ogółem:**	**283.67 g**
Błonnik pokarmowy:	**34.69 g**	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	**29.92 g**
Sód:	**2192 mg**		

13.11.2026 (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 pomidora 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:**	112.63 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	**84.43 g**	**Węglowodany ogółem:**	**312.48 g**
Błonnik pokarmowy:	**35.94 g**	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	**37.35 g**
Sód:	**1411.37 mg**		

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie (701kcal)

Kiełbasa 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
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
Kakao 250ml (mleko) (127 kcal)	1 porcja

Śniadanie (11kcal)

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

Obiad (717kcal)

Zupa ogórkowa z ziemniakami 370 ml (mleko, seler) (224 kcal)	1 porcja
Filet w sosie pomidorowym duszony 120g (mleko, gluten) (168 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki i ananasa 150g (65 kcal)	1 porcja
Ryż brązowy gotowany 140g (235 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 (691kcal)

Sałatka śledziowa 200g (jaja, ryby, mleko) (335 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:	**2152 kcal**	**Białko ogółem:**	**115.6 g**
Tłuszcz:	**82.13 g**	**Węglowodany ogółem:**	**248.46 g**
Błonnik pokarmowy:	**33.16 g**	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	**33.3 g**
Sód:	**4064.01 mg**		

15.11.2026 (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)
Sałata 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 (52kcal)

Grejpfrut 1/2 szt (52 kcal)	1 porcja

Obiad (698kcal)

Zupa rosół z makaronem razowym 370 ml (gluten, seler) (193 kcal)	1 porcja
Medaliony wieprzowe w jabłku 190g (191 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty czerwonej 170g (mleko, jaja) (135 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 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 (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:	2178 kcal	**Białko ogółem:**	119.08 g
Tłuszcz:	78.75 g	**Węglowodany ogółem:**	263.53 g
Błonnik pokarmowy:	33.8 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	36.07 g
Sód:	2681.62 mg		