JADŁOSPIS

Uzdrowisko Horyniec

09.11.2026 - 15.11.2026

DIETA LEKKOSTRAWNA

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

Obiad (860kcal)

Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (gluten, mleko) (204 kcal)	1 porcja
Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 120g (mleko, gluten) (276 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
Polędwica drobiowa 30 g (soja, gluten) (23 kcal)	1 porcja
Polędwica 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:	2144 kcal	**Białko ogółem:**	112.63 g
Tłuszcz:	79.66 g	**Węglowodany ogółem:**	257.81 g
Błonnik pokarmowy:	28.28 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	29.42 g
Sód:	2730.04 mg		

10.11.2026 (wtorek)

Śniadanie (646kcal)

Pasta jajeczna 75g (jaja, mleko, gorczyca) (128 kcal)	1 porcja
Szynka wieprzowa gotowana 30g (soja, gluten) (35 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krakowska 30g (soja, gluten) (93 kcal)	1 porcja
Pomidor z koperkiem 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
Kawa zbożowa 250 ml (mleko) (69 kcal)	1 porcja

Obiad (568kcal)

Zupa ryżowa 370 ml (seler) (175 kcal)	1 porcja
Filet duszony w warzywach 150 g (seler) (190 kcal)	1 porcja
Sałata lodowa z jogurtem 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 (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:	1915 kcal	**Białko ogółem:**	103.98 g
Tłuszcz:	69.78 g	**Węglowodany ogółem:**	227.33 g
Błonnik pokarmowy:	26.56 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.9 g
Sód:	3210.45 mg		

11.11.2026 (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 (779kcal)

Zupa wiosenna 370 ml (seler, mleko) (260 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
Ciasto (gluten, mleko, jaja) (0 kcal)	1 porcja

Kolacja (602kcal)

Pasztet drobiowy pieczony 60g (gluten, mleko, seler) (155 kcal)	1 porcja
Kiełbasa krakowska 30g (soja, gluten) (93 kcal)	1 porcja
Marchew z pietruszką słupki duszone 120g (49 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 z cytryną 250g (2 kcal)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2001 kcal	**Białko ogółem:**	94.37 g
Tłuszcz:	71.55 g	**Węglowodany ogółem:**	254.2 g
Błonnik pokarmowy:	29.74 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	30.73 g
Sód:	3235.9 mg		

12.11.2026 (czwartek)

Śniadanie (601kcal)

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
Sałata lodowa z pomidorkami 100g (28 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 (675kcal)

Zupa pomidorowa z makaronem 370 ml (mleko, seler) (201 kcal)	1 porcja
Kotlet pożarski gotowany 110g (jaja) (218 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 (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:	1882 kcal	**Białko ogółem:**	107.19 g
Tłuszcz:	65.66 g	**Węglowodany ogółem:**	225.45 g
Błonnik pokarmowy:	28.03 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.05 g
Sód:	2056.66 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

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 pomidora 180g (43 kcal)	1 porcja
Bukiet jarzyn gotowany 150g (56 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

Kolacja (700kcal)

Kluski śląskie z masłem 200 g (mleko, jaja) (385 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:	2052 kcal	**Białko ogółem:**	81.9 g
Tłuszcz:	65.04 g	**Węglowodany ogółem:**	296.09 g
Błonnik pokarmowy:	34.16 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	28.91 g
Sód:	1318.97 mg		

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie (671kcal)

Polędwica drobiowa 30 g (soja, gluten) (23 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

Obiad (726kcal)

Lekkostrawna zupa ogórkowa z ryżem 370 ml (seler, mleko) (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
Kasza jaglana 140g (244 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 kcal)	1 porcja

Kolacja (690kcal)

Sałatka śledziowa 200g (jaja, ryby, mleko) (335 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:	2087 kcal	Białko ogółem:	112.59 g
Tłuszcz:	76.38 g	Węglowodany ogółem:	249.62 g
Błonnik pokarmowy:	28.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.69 g
Sód:	4126.52 mg		

15.11.2026 (niedziela)

Śniadanie (719kcal)

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
Sałata lodowa z ogórkiem kiszonym 100g (18 kcal)	1 porcja
Ketchup, łagodny (20kcal)	1 i 1/3 łyżki (20g)
Masło 10g (mleko) (75 kcal)	1 porcja
Pieczywo mix 100g (gluten) (227 kcal)	1 porcja

Obiad (625kcal)

Zupa rosół z makaronem 370 ml (gluten, seler) (193 kcal)	1 porcja
Medaliony wieprzowe w jabłku 190g (191 kcal)	1 porcja
Brokuł gotowany 200g (62 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem 200g gotowane (mleko) (154 kcal)	1 porcja
Kompot owocowy 250 ml (25 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:	1837 kcal	**Białko ogółem:**	110.24 g
Tłuszcz:	60.26 g	**Węglowodany ogółem:**	225.8 g
Błonnik pokarmowy:	28.7 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	29.48 g
Sód:	2600.07 mg		