

 Lecznico-Rehabilitacyjny	Diety	Śniadanie 7.15	Obiad 13.00	Podwieczorek 17.00	Kolacja 18.15
23.03.2026 poniedziałek kcal: 2000 B:95 g W: 230 g Wp: 35 g T: 72g SFA: 28g bł: 22g sól:5,8 g	P	Masło 10 g Chleb 100 g Jajecznicza z 2 jaj Szczypiorek Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa ogórkowa Kurczak po chiński z warzywami i ryżem A:1,2,4,5	Jabłko	Masło 10 g Chleb 100 g Paszтет 50 g Ogórek 15g Sałata 15 g Herbata 250 ml A:1,7, 10
	C	Masło 10 g Chleb pełnoziarnisty 100 g Jajecznicza z 2 jaj Szczypiorek Herbata bez cukru 250 ml A:1,3,7	Delikatna zupa ogórkowa na wywarze warzywnym bez śmietany Kurczak duszony z warzywami na parze i ryżem basmati A:1,2,3,4,5,6,7	Jabłko	Masło 5 g Chleb pełnoziarnisty 100 g Paszтет drobiowy 60 g Ogórek 50g Sałata 15 g Pomidor 50 g Herbata bez cukru 250 ml A:
	L	Masło 10 g Chleb 100 g Jajecznicza na parze z 2 jaj Pomidor bez skórki Herbata 250 ml A:1,3,7	Delikatna zupa ogórkowa na wywarze warzywnym bez śmietany Kurczak duszony z warzywami na parze i ryżem basmati A:1,2,3,4,5,6,7	Jabłko pieczone	Masło 10 g Chleb pszenny 100 g Paszтет drobiowy delikatny 60 g Ogórek obrany 30g Sałata 20 g Herbata bez cukru 250 ml A:
24.03.2026 wtorek kcal 2010 : B:102 g W:235 g Wp: 38g T:74 g SFA:29 g bł: 25g sól: 6,1g	P	Chleb pszenny 150g Masło 20g Biała kielbasa 70g Pomidor 20g musztarda Herbata 250 ml A:	Krem pieczarkowy z grzankami Gulasz z indyka z kaszą gryczaną i surówką z kiszonego ogórka A:2,4	Banan	Chleb pszenny 100g Masło 10g Ser żółty 30g Sałata 30g Wędlina 15g Herbata 250 ml A:1,6,7,10
	C	Chleb pełnoziarnisty 80 g Masło 10g Biała kielbasa 50g Pomidor 20g Sałata 50g Musztarda 5g Herbata bez cukru 250 ml A:1,6,7,10	Krem pieczarkowy na wywarze warzywnym bez śmietany Gulasz z indyka duszony z kaszą gryczaną i surówką z kiszonego ogórka be cebuli A:2,4	Banan	Chleb pełnoziarnisty 70g Masło 5g Ser żółty 20g Sałata 30g Wędlina 15g Herbata 250 ml A:1,6,7,10
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 15 g Biała kielbasa 50g Pomidor bez skórki 40 g A:1,6,7,10	Krem pieczarkowy na wywarze warzywnym bez śmietany Gulasz z indyka duszony z kaszą gryczaną i surówką z kiszonego ogórka be cebuli A:2,4	Banan	Chleb pszenny 100g Masło 10g Ser twaróg półtłusty 40g Sałata 30g Wędlina 30g Pomidor bez skórki 40g Herbata 250 ml A:1,6,7,10

25.03.2026 środa kcal: 2030 B: 97g W: 245g Wp:40 g T:76 g SFA: 27g bł:24 g sól: 6,3g	p	Chleb pszenny 100g Masło 15g Wędlina 60g Ogórek 30 g Herbata 250 ml A:1,7	Kwaśnica Pulpety w sosie koperkowym z ziemniakami i fasolką szparagową	Mandarynka	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Paszтет 50g Żurawina 10 g A: 1,3,7,9
	C	Chleb graham 70 g Masło 10g Wędlina drobiowa 60 g Ogórek 50g Sałata 30 g Herbata bez cukru 250 ml A:1,7	Kwaśnica na chudym wywarze bez tłuszczu mięsa Pulpety drobiowe w sosie koperkowym lekki na jogurcie naturalnym z ziemniakami gotowanymi i fasolką szparagową gotowana na parze	Mandarynka 120g orzechy włoskie 20 g A:8	Chleb pełnoziarnisty 70g Masło 10 g Paszтет 50 g Żurawina bez cukru 30 g A: 1,3,7,9
	L	Chleb pszenny 80 g Masło 10 g Wędlina drobiowa 60g Ogórek bez skórki 40 g Herbata be cukru 250 ml A:1,7	Kwaśnica na chudym wywarze bez tłuszczu mięsa Pulpety drobiowe w sosie koperkowym lekki na jogurcie naturalnym z ziemniakami gotowanymi i fasolką szparagową gotowana na parze	Mandarynka 200 g Jogurt naturalny 150 g A: 7	Chleb pszenny 80g Masło 10 g Paszтет drobiowy pieczony delikatny 40 g Pomidor bez skórki 30 g A: 1,3,7,9

26.03.2026 czwartek kcal: 2000 B: 90g T:75g W: 240g Wp: 30g SFA:22 g bł:25 g sól:5,5 g	p	Chleb pszenny 100g Masło 15g Dżem 25g Ser żółty 30g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z pieczonej papryki z kleksem śmietany Makaron bolognese	Winogrono 100 g	Chleb 100g Masło 10 g Twarożek 60g Rzodkiewka 15g Sałata 10 g A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 70g Masło 10g Dżem bez cukru 50 g Ser żółty 30g Herbata bez cukru 250 ml A:1,7	Krem z pieczonej papryki z kleksem z jogurtem Makaron pełnoziarnisty bolognese z indykiem sos bez cukru	Kiwi 100 g	Chleb pełnoziarnisty 70g Masło 10 g Twarożek półtłusty 60 g Rzodkiewka 15g Sałata 10 g A:1,7
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Dżem 15 g Ser twaróg 40 g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z pieczonej papryki z kleksem z jogurtem Makaron pełnoziarnisty bolognese z indykiem sos bez cukru	Winogrono 100 g	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Twarożek półtłusty 60g Gotowana marchewka 40g A:1,7

27.03.2026 piątek kcal: 2000 B:88 g W: 242g Wp:32g T:78g SFA:23 bł: 26 g sól:5,4 g	P	Chleb pszenny 100g Masło 10g Sałatka jarzynowa 50g Wędliny 25g Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa Solferino Naleśniki ze szpinakiem serem feta i sosem czosnkowym A:2,4	Pomarańcza 100 g	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Jajko 1 szt Ogórek zielony 30g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 80g Masło 10 g Sałatka jarzynowa lekka 50g Wędlina drobiowa 30g Herbata bez cukru 250 ml A:1,3,7	Zupa Solferino na wywarze warzywnym bez śmietany Naleśniki pełnoziarniste ze szpinakiem duszonym serem półtłusty twaróg i sosem czosnkowym na jogurcie A:2,4	Pomarańcza 100g	Chleb pełnoziarnisty 80 g Masło 10 g Jajko gotowane 1 szt Ogórek zielony 50g Herbata niesłodzona 250ml A:1,7
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa bez majonezu 50g Wędlina drobiowa 30g Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa Solferino na wywarze warzywnym bez śmietany Naleśniki pełnoziarniste ze szpinakiem duszonym serem półtłusty twaróg i sosem czosnkowym na jogurcie A:2,4	Pomarańcza 100g	Chleb pszenny 70 g Masło 5 g Jajko na miękko 1szt Ogórek bez skórki 30 g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,3,7
28.03.2026 sobota kcal: 2000 B: 90g W:260 g Wp:35 g T:65 g SFA: 20g bł:30 g sól: 5g	P	Chleb 100g Masło 10g Paszтет 50g Ogórek kiszony 30g Herbata 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej Pałka z kurczaka z ziemniaczanym puree i surówką szwedzką A:4	Jabłko	Chleb 100 g Masło 10g Serek topiony 25g Papryka 30g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 80g Masło 10 g Paszтет drobiowy 40g Ogórek świeży 50g Herbata bez cukru 250 ml A:1,3,7,9	Zupa z fasolki szparagowej lekka na wywarze warzywnym Pałka z kurczaka pieczona bez skóry z ziemniaczanym puree bez masła i delikatną surówką szwedzką A:4	Jabłko	Chleb pełnoziarnisty 80 g Masło 10g Ser twarogowy półtłusty 40g Papryka 50g Herbata 250 ml A:1,7
	L	Chleb pszenny 80 g Masło 10g Paszтет drobiowy pieczony delikatny 40g Pomidor bez skórki 40h Herbata 250 ml A:1,3,7,9	Zupa z fasolki szparagowej lekka na wywarze warzywnym Pałka z kurczaka pieczona bez skóry z ziemniaczanym puree bez masła i delikatną surówką szwedzką A:4	Jabłko pieczone	Chleb pszenny 80 g Masło 10g Ser twarogowy chudy 40g Pomidor bez skórki 40g Herbata 250 ml A:1,7

29.03.2026 niedziela kcal: 2000 B: 95g W: 235g Wpr: 35g T: 80g SFA: 25g bł: 28 g sól:6 g	p	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Pasta jajeczna 60g Mix sałat 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Rosół z makaronem Kotlet schabowy panierowany z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną A:1,4	Gruszka 100g	Chleb 100 g Masło 10g Ser żółty 20 g Wędlina 20g Pomidor 20g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 80g Masło 10g Pasta jajeczna lekka 60g Mix sałat 30g Herbata 250 ml A:1,3,7	Rosół z makaronem pełnoziarnistym na chudym mięsie Kotlet pieczony z puree ziemniaczanym bez masła i kapustą duszoną bez zasmażki A:1,4	Gruszka 100g	Chleb pełnoziarnisty 80 g Masło 10g Ser żółty 20 g Wędlina drobiowa 30g Pomidor 40g Herbata 250 ml A:1,7
	L	Chleb pszenny 100g Masło 10g Pasta jajeczna lekka 60g Sałata delikatna 20 g Herbata 250 ml A:1,3,7	Rosół z makaronem pełnoziarnistym na chudym mięsie Kotlet pieczony z puree ziemniaczanym bez masła i kapustą duszoną bez zasmażki A:1,4	Gruszka 100g	Chleb pszenny100 g Masło 10g Ser twarogowy półtłusty 40 g Wędlina drobiowa gotowana 30g Pomidor bez skórki 40g Herbata 250 ml A:1,7

* P_ podstawowa
C_ z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
L_ lekkostrawna

Alergeny: 1_gluten, 2_soja, 6_mleko, 7_jaja, 8_ryby, 10_seler, 12_gorczyca.

Opracował: Jacek Maciaszek