

| <br>Lecznico-Rehabilitacyjny<br><br>Data           | Diety | Śniadanie I<br><br>7.15                                                                                          | Obiad<br><br>13.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek<br><br>17.00 | Kolacja<br><br>18.15                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>18.05.2026</b><br>Poniedziałek<br>kcal 2010 :<br>B:102 g<br>W:235 g<br>Wp: 38g<br><br>T:74 g<br>SFA:29 g<br>bł: 25g<br>sól: 6,1g | P     | Pieczywo pszenne 100g<br>Masło 10g<br>Jajecznicza 2 jajka<br>Szczypiorek<br>Herbata 250 ml<br>A:1,3,7            | Zupa pieczarkowa<br>Pierogi ruskie z cebulką<br>A:1,3,7,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko                    | Chleb pszenny 100g<br>Masło 10 g<br>Pasta z tuńczyka 60g<br>Tuńczyk<br>Jajko<br>Cebula<br>Kiszony ogórek<br>Majonez<br>Sałata 15g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,3,4,7,10 |
|                                                                                                                                     | C     | Chleb żytni razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Jajecznicza z 2 jaj<br>Szczypiorek<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,3,7       | Zupa pieczarkowa lekkostrawna i cukrzycowa – przygotowana na lekkim wywarze drobiowo-warzywnym, zabelana jogurtem naturalnym, bez zasmażki<br><br>Pierogi ruskie – z mąki pełnoziarnistej lub z dodatkiem mąki orkiszowej, z delikatnym farszem ziemniaczano-twarogowym, podawane bez smażonej cebuli, zamiast tego z jogurtem naturalnym i koperkiem<br>A: 1,3,7,9 | Jabłko                    | Chleb żytni razowy 100 g<br>Pasta z tuńczyka<br>Tuńczyk<br>Jogurt naturalny<br>Jajo gotowane<br>Ogórek kiszony<br>Sałata<br>Herbata 250 ml<br>A:1,3,4,7             |
|                                                                                                                                     | L     | Pieczywo pszenne 100 g<br>Masło 10 g<br>Jajecznicza z 2 jaj na maśle<br>Szczypiorek<br>Herbata 250 ml<br>A:1,3,7 | Zupa pieczarkowa lekkostrawna i cukrzycowa – przygotowana na lekkim wywarze drobiowo-warzywnym, zabelana jogurtem naturalnym, bez zasmażki<br><br>Pierogi ruskie – z mąki pełnoziarnistej lub z dodatkiem mąki orkiszowej, z delikatnym farszem ziemniaczano-twarogowym, podawane bez smażonej cebuli, zamiast tego z jogurtem naturalnym i koperkiem<br>A: 1,3,7,9 | Jabłko pieczone           | Pieczywo pszenne 100 g<br>Pasta z tuńczyka<br>Tuńczyk<br>Jajko<br>Jogurt naturalny<br>Sałata<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,3,4,7                                        |

|                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>19.05.2026</div> <div>wtorek</div> <div>kcal: 2000</div> <div>B:88 g</div> <div>W: 242g</div> <div>Wp:32g</div> <div>T:78g</div> <div>SFA:23</div> <div>bł: 26 g</div> <div>sól:5,4 g</div> | P | Pieczyno pszenne 100g<br>Masło 10 g<br>Ser żółty 15 g<br>Wędlna drobiowa 30g<br>sałata 15g<br>herbata 250 ml<br>A:1,7           | Krem z zielonego groszku<br>Fasolka szparagowa z<br>ziemniakami i jajko sadzone<br><br>A: 3,7,9                                                                                                                                                                                                                      | Banan | Chleb pszenno-żytni 100g<br>Masło 10g<br>Parówki drobiowe 2 szt<br>Papryka 15 g<br>Musztarda<br>Herbata 250 m<br>A:1,7,10 |
|                                                                                                                                                                                                  | C | Chleb żytni razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Ser żółty 15 g<br>Wędlna drobiowa 30 g<br>Sałata 15g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,7       | Krem z zielonego groszku–<br>delikatny krem na wywarze<br>warzywnym, bez śmietany, z<br>dodatkiem jogurtu naturalnego<br><br>Fasolka szparagowa z<br>ziemniakami i jajkiem sadzonym–<br>fasolka gotowana na parze,<br>ziemniaki z wody, jajko sadzone<br>przygotowane bez nadmiaru<br>tłuszczu<br>A: 3,7,9           | Banan | Chleb żytni razowy 100g<br>Masło 10g<br>Parówki drobiowe 2 szt<br>Papryka 15g<br>Musztarda<br>Herbata 250 m<br>A:1,7,10   |
|                                                                                                                                                                                                  | L | Pieczyno pszenne 100g<br>Masło 10 g<br>Ser twarogowy półtłusty 80 g<br>Wędlna drobiowa 60g<br>sałata<br>herbata 250 ml<br>A:1,7 | Krem z zielonego<br>groszku– delikatny krem<br>na wywarze<br>warzywnym, bez<br>śmietany, z dodatkiem<br>jogurtu naturalnego<br><br>Fasolka szparagowa z<br>ziemniakami i jajkiem<br>sadzonym– fasolka<br>gotowana na parze,<br>ziemniaki z wody, jajko<br>sadszone przygotowane<br>bez nadmiaru tłuszczu<br>A: 3,7,9 | Banan | Chleb pszenno 100g<br>Masło 10g<br>Parówki drobiowe 2 szt<br>Sałata 20g<br>Herbata 250 m<br>A:1,7                         |

|                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>20.05.2026</div> <div>Środa</div> <div><div>kcal: 2000</div><div>B:95 g</div><div>W: 230 g</div><div>Wp: 35 g</div><div>T: 72g</div><div>SFA: 28g</div><div>bł: 22g</div><div>sól:5,8 g</div></div> | P | Pieczyno pszenno-żytnie 100g<br>Masło 10g<br>Wędlna drobiowa 40g<br>Pomidor 30g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,7                      | Zupa pomidorowa z ryżem<br>Kotlet mielony z ziemniakami i buraczkami<br>A:1,3,7,9                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mandarynka | Chleb pszenno-żytni<br>100g<br>Masło 10 g<br>Paszтет 50 g<br>Żurawina 10g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,7,9,10         |
|                                                                                                                                                                                                          | C | Pieczyno żytni razowy 100g<br>Masło 10g<br>Wędlna drobiowa 40g<br>Pomidor 30g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,7                        | Zupa pomidorowa z ryżem– przygotowana na lekkim wywarze warzywnym, z ryżem brązowym lub parabolicznym, zabelana jogurtem naturalnym<br><br>Kotlet mielony z ziemniakami i buraczkami –<br>– kotlet drobiowy pieczony w piecu lub gotowany na parze, bez smażenia, podawany z ziemniakami z wody i duszonymi buraczkami bez zasmażki<br>A: 1,3,7,9 | Mandarynka | Chleb żytni razowy 100g<br>Masło 10 g<br>Paszтет 50 g<br>Żurawina niesłodzona 10g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,7,9,10 |
|                                                                                                                                                                                                          | L | Pieczyno pszenne 100g<br>Masło 10g<br>Wędlna drobiowa 40 g<br>Pomidor bez skórki 30g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,7                 | Zupa pomidorowa z ryżem– przygotowana na lekkim wywarze warzywnym, z ryżem brązowym lub parabolicznym, zabelana jogurtem naturalnym<br><br>Kotlet mielony z ziemniakami i buraczkami –<br>– kotlet drobiowy pieczony w piecu lub gotowany na parze, bez smażenia, podawany z ziemniakami z wody i duszonymi buraczkami bez zasmażki<br>A: 1,3,7,9 | Mandarynka | Chleb pszenne 100g<br>Masło 10 g<br>Paszтет drobiowy 50 g<br>Sałata 15g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,7,9,10           |
| <div>21.05.2026</div> <div>Czwartek</div> <div><div>kcal: 2000</div><div>B:88 g</div><div>W: 242g</div><div>Wp:32g</div><div>T:78g</div><div>SFA:23</div><div>bł: 26 g</div><div>sól:5,4 g</div></div>   | P | Pieczyno pszenne 100g<br>Masło 10g<br>Twarożek ze śmietaną 50 g<br>Rzodkiewka<br>Cebula<br>Sałata 15g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,7 | Krem z pora<br>Kartacze z mięsem okraszone cebulką<br>A:1,3,7,9                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kiwi       | Pieczyno pszenne 100 g<br>Masło 10 g<br>Jajko 1 szt<br>Ogórek zielony 30g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,3,7           |
|                                                                                                                                                                                                          | C | Chleb żytni razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g<br>Rzodkiewka<br>Sałata 15g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,7 | Krem z pora – delikatny krem na wywarze warzywnym, bez śmietany, zabelany jogurtem naturalnym<br><br>Kartacze z mięsem<br>– kartacze przygotowane z ograniczoną ilością ziemniaków i dodatkiem mąki pełnoziarnistej, z chudym mięsem drobiowym, podawane bez smażonej cebuli, zamiast okraszy z delikatnym sosem jogurtowo-ziółowym<br>A: 1,3,7,9 | Kiwi       | Pieczyno żytnie razowe 100 g<br>Masło 10 g<br>Jajko 1 szt<br>Ogórek zielony 30g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,3,7     |
|                                                                                                                                                                                                          | L | Pieczyno pszenne 100g<br>Masło 10 g<br>Twarożek naturalny 50 g<br>Sałata 15g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,7                         | Krem z pora – delikatny krem na wywarze warzywnym, bez śmietany, zabelany jogurtem naturalnym<br><br>Kartacze z mięsem<br>– kartacze przygotowane z ograniczoną ilością ziemniaków i dodatkiem mąki pełnoziarnistej, z chudym mięsem drobiowym, podawane bez smażonej cebuli, zamiast okraszy z delikatnym sosem jogurtowo-ziółowym<br>A: 1,3,7,9 | Kiwi       | Pieczyno pszenne 100 g<br>Masło 10 g<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Sałata 30g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,3,7          |

|                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>22.05.2026</div> <div>Piątek</div> <div>środa</div> <div>kal: 2000</div> <div>B: 95g</div> <div>W: 235g</div> <div>Wpr: 35g</div> <div>T: 80g</div> <div>SFA: 25g</div> <div>bł: 28 g</div> <div>sól:6 g</div> | P | Pieczyno pszenne 100g<br>Masło 10g<br>Pasta jajeczna 60g<br>Jajko<br>Szcypiorek<br>Majonez<br>Sałata 15g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,3,7,10                       | Barszcz ukraiński<br>łazanki z białą kapustą,<br>pieczarkami i kiełbasą<br>A:1,3,7,9                                                                                                                                                                                                                                                              | Pomarańcza      | Pieczyno pszenno-żytnie 100 g<br>Masło 10g<br>Ser żółty 30 g<br>Pomidor 30g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,7                         |
|                                                                                                                                                                                                                     | C | Chleb żytni razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Pasta jajeczna 60 g<br>Jogurt naturalny zamiast<br>majonezu<br>Szcypiorek<br>Sałata 15g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,3,7 | Barszcz ukraiński–<br>przygotowany na lekkim<br>wywarze warzywnym, bez<br>fasoli i smażenia, z<br>ograniczoną ilością<br>ziemniaków<br><br>łazanki z białą kapustą i<br>pieczarkami– makaron<br>pełnoziarnisty, duszona<br>młoda kapusta i pieczarki,<br>zamiast kiełbasy dodatek<br>gotowanego mięsa<br>drobiowego, bez smażenia<br>A: 1,3,7,9   | Pomarańcza      | Pieczyno żytni razowy 100 g<br>Masło 10g<br>Ser żółty 30 g<br>Pomidor 30g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,7                           |
|                                                                                                                                                                                                                     | L | Pieczyno pszenne 100g<br>Masło 10g<br>Pasta jajeczna 60g<br>Szcypiorek<br>Sałata 15g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,3,7                                              | Barszcz ukraiński– przygotowany na lekkim wywarze<br>warzywnym, bez fasoli i smażenia, z ograniczoną ilością<br>ziemniaków<br><br>łazanki z białą kapustą i pieczarkami– makaron<br>pełnoziarnisty, duszona młoda kapusta i pieczarki, zamiast<br>kiełbasy dodatek gotowanego mięsa drobiowego, bez<br>smażenia<br>A: 1,3,7,9                     | Pomarańcza      | Pieczyno pszenne<br>100 g<br>Masło 10g<br>Ser twarogowy półtłusty 50<br>g<br>Pomidor bez skórki 30g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,7 |
| <div>23.05.2026</div> <div>Sobota</div> <div>kal: 2000</div> <div>B:88 g</div> <div>W: 242g</div> <div>Wp:32g</div> <div>T:78g</div> <div>SFA:23</div> <div>bł: 26 g</div> <div>sól:5,4 g</div>                     | P | Pieczyno pszenne 100g<br>Masło 10g<br>Ser topiony 25g<br>Papryka 30g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,7                                                                | Zupa kalafiorowa<br>Leczo warzywne z kurczakiem<br>A:7,9                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko          | Pieczyno pszenno-żytnie 100 g<br>Masło 10 g<br>Paszтет 50g<br>Ogórek kiszony 15g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,7,9,10                |
|                                                                                                                                                                                                                     | C | Pieczyno żytni razowy 100g<br>Masło 10g<br>Ser topiony 25 g<br>Papryka 30g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,7                                                          | Zupa kalafiorowa– na lekkim<br>wywarze warzywnym, bez<br>zasmażki, zabelana jogurtem<br>naturalnym, kalafior dobrze<br>rozdrobiony i dobrze<br>ugotowany<br><br>Leczo warzywne z<br>kurczakiem– duszone warzywa<br>(cukinia, papryka bez skórki,<br>pomidor bez pestek), chude<br>mięso z kurczaka, bez<br>smażenia i bez ostrej papryki<br>A:7,9 | Jabłko          | Pieczyno żytni razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Paszтет drobiowy 50g<br>Ogórek zielony 15g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,7,9,10         |
|                                                                                                                                                                                                                     | L | Pieczyno pszenne<br>100g<br>Masło 10g<br>Twarożek półtłusty 30g<br>Papryka<br>30g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,7                                                   | Zupa kalafiorowa– na lekkim wywarze warzywnym, bez<br>zasmażki, zabelana jogurtem naturalnym, kalafior dobrze<br>rozdrobiony i dobrze ugotowany<br><br>Leczo warzywne z kurczakiem– duszone warzywa (cukinia,<br>papryka bez skórki, pomidor bez pestek), chude mięso z<br>kurczaka, bez smażenia i bez ostrej papryki<br>A:7,9                   | Jabłko pieczone | Pieczyno pszenne 100 g<br>Masło 10 g<br>Paszтет drobiowy 50g<br>Sałata 20g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,7,9,10                      |

|                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>24.05.2026</div> <div>Niedziela</div> <div><div>kcal: 2000</div><div>B: 90g</div><div>W:260 g</div><div>Wp:35 g</div><div>T:65 g</div><div>SFA: 20g</div><div>bł:30 g</div><div>sól: 5g</div></div> | p | Pieczyno<br>pszenne 100g<br>Masło 10g<br>Wędlina<br>drobiowa 30g<br>Pomidor 30g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,7               | Rosół z makaronem<br>Kotlet drobiowy z<br>ziemniakami i surówką z<br>marchewki<br>A:1,3,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Gruszka       | Pieczyno pszenno-żytnie 100g<br>Masło 10g<br>Sałatka jarzynowa 50g<br>Wędliny drobiowa 15 g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,3,7,9,10                   |
|                                                                                                                                                                                                          | C | Pieczyno żytni razowy 100g<br>Masło 10g<br>Wędlina drobiowa 30g<br>Pomidor 30 g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1                 | Rosół z makaronem–<br>klarowny rosół na<br>chudym mięsie (np.<br>drobiowym), bez tłustej<br>zawiesiny, z makaronem<br>pełnoziarnistym w<br>niewielkiej ilości<br><br>Kotlet drobiowy z<br>ziemniakami i surówką z<br>marchewki– kotlet z<br>piersi kurczaka pieczony<br>lub gotowany na parze<br>(bez smażenia),<br>ziemniaki z wody,<br>surówka z marchewki<br>bez cukru i bez<br>majonezu (np. z<br>jogurtem naturalnym)<br>A: 1,3,9 | Gruszka       | Pieczyno żytni razowy 100g<br>Masło 10g<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem 50g<br>Wędliny drobiowa 15 g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,3,7,9             |
|                                                                                                                                                                                                          | L | Pieczyno pszenne 100g<br>Masło 10g<br>Wędlina drobiowa gotowana 30g<br>Pomidor bez skórki 30g<br>Herbata 250 ml<br>A: 1,7 | Rosół z makaronem– klarowny<br>rosół na chudym mięsie (np.<br>drobiowym), bez tłustej<br>zawiesiny, z makaronem<br>pełnoziarnistym w niewielkiej<br>ilości<br><br>Kotlet drobiowy z ziemniakami<br>i surówką z marchewki– kotlet<br>z piersi kurczaka pieczony lub<br>gotowany na parze (bez<br>smażenia), ziemniaki z wody,<br>surówka z marchewki bez<br>cukru i bez majonezu (np. z<br>jogurtem naturalnym)<br>A: 1,3,9             | Gruszka 100 g | Pieczyno pszenne 100g<br>Masło 10g<br>Sałatka jarzynowa lekka z jogurtem naturalnym 50g<br>Wędliny drobiowa 15 g<br>Herbata 250 ml<br>A:1,3,7,9 |

\* 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.