

 Lecznico - Rehabilitacyjny Data	Diety	Śniadanie 7.15	Obiad 13.00	Podwieczorek 17.00	Kolacja 18.15
25.05.2026 poniedziałek kcal 2010 : B:102 g W:235 g Wp: 38g T:74 g SFA:29 g bł: 25g sól: 6,1g	P	Masło 10 g Chleb 100 g Jajecznica z 2 jaj Szczypiorek Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa brukselkowa Bigos A:1,7,9,10	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 Jajecznica z 2 jaj Szczypiorek Herbata bez cukru 250 ml A:1,3,7	Zupa brukselkowa delikatna zupa na wywarze warzywnym, zabiелana jogurtem naturalnym 0–2% zamiast śmietany. Bez zasmażki, z dodatkiem ziemniaków lub niewielkiej ilości kaszy jaglanej. Bigos przygotowany z młodej kapusty i niewielkiej ilości kiszzonej, z gotowanym lub duszonym indykiem zamiast tłustych wędlin. Bez podsmażania i ostrych przypraw. Podawany bez pieczywa lub z pieczywem graham. A:1,7,9	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 Jajecznica na parze z 2 jaj Pomidor bez skórki Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa brukselkowa delikatna zupa na wywarze warzywnym, zabiелana jogurtem naturalnym 0–2% zamiast śmietany. Bez zasmażki, z dodatkiem ziemniaków lub niewielkiej ilości kaszy jaglanej. Bigos przygotowany z młodej kapusty i niewielkiej ilości kiszzonej, z gotowanym lub duszonym indykiem zamiast tłustych wędlin. Bez podsmażania i ostrych przypraw. Podawany bez pieczywa lub z pieczywem graham. A:1,7,9	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:

26.05.2026 wtorek kcal: 2030 B: 97g W: 245g Wp:40 g T:76 g SFA: 27g bł:24 g sól: 6,3g	P	Chleb pszenny 150 g Masło 20 g Biała kiełbasa 70 g Pomidor 20g musztarda Herbata 250 ml A:	Zupa jarzynowa Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym A:1,3,7,9	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 kiełbasa 50 g Pomidor 20g Sałata 50g Musztarda 5g Herbata bez cukru 250 ml A:1,6,7,10	Zupa jarzynowa Lekka zupa na wywarze warzywnym, bez zasmażki, z dużą ilością gotowanych warzyw. Zabelana jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu zamiast śmietany. Pieczone placuszki ziemniaczano-cukiniowe z delikatnym sosem pieczarkowym Placuszki pieczone w piekarniku zamiast smażonych, przygotowane z dodatkiem cukinii i mąki pełnoziarnistej lub owsianej. Sos pieczarkowy na jogurcie naturalnym, bez śmietany i bez podsmażania. A: 1, 3, 7	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 kiełbasa 50g Pomidor bez skórki 40 g A:1,6,7,10	Zupa jarzynowa Lekka zupa na wywarze warzywnym, bez zasmażki, z dużą ilością gotowanych warzyw. Zabelana jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu zamiast śmietany. Pieczone placuszki ziemniaczano-cukiniowe z delikatnym sosem pieczarkowym Placuszki pieczone w piekarniku zamiast smażonych, przygotowane z dodatkiem cukinii i mąki pełnoziarnistej lub owsianej. Sos pieczarkowy na jogurcie naturalnym, bez śmietany i bez podsmażania. A: 1, 3, 7	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

27.05.2026 środa kcal: 2000 B:95 g W: 230 g Wp: 35 g T: 72g SFA: 28g bł: 22g sól:5,8 g	p	Chleb pszenny 100g Masło 15g Wędlina 60g Ogórek 30 g Herbata 250 ml A:1,7	Krupnik Racuchy z jabłkami A:1,3,7,9	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	Krupnik Delikatna zupa na chudym wywarze warzywno-drobiowym, z niewielką ilością kaszy jaglanej lub drobnej kaszy jęczmiennej, bez zasmażki i ostrych przypraw. Pieczone racuchy z jabłkami Racuchy pieczone zamiast smażonych, przygotowane na mące pełnoziarnistej lub owsianej, bez dodatku cukru, z jabłkami i jogurtem naturalnym. A:1,3,7,9	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	Krupnik Delikatna zupa na chudym wywarze warzywno-drobiowym, z niewielką ilością kaszy jaglanej lub drobnej kaszy jęczmiennej, bez zasmażki i ostrych przypraw. Pieczone racuchy z jabłkami Racuchy pieczone zamiast smażonych, przygotowane na mące pełnoziarnistej lub owsianej, bez dodatku cukru, z jabłkami i jogurtem naturalnym. A:1,3,7,9	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

28.05.2026 czwartek kcal 2010 : B:102 g W:235 g Wp: 38g T:74 g SFA:29 g bł: 25g sól: 6,1g	p	Chleb pszenny 100g Masło 15g Dżem 25g Ser żółty 30g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z pieczonej papryki Wątróbka drobiowa z cebulką na puree ziemniaczanymi i surówką z kiszonej kapusty A;7,9	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 Delikatny krem z pieczonej czerwonej papryki i warzyw, bez ostrych przypraw, zabelany jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu. Duszony fileć z indyka z puree ziemniaczanym i surówką z delikatnej kiszonej kapusty Zamiast smażonej wątróbki – chudy fileć z indyka duszony bez obsmażania. Puree przygotowane z niewielką ilością mleka 1,5%, surówka łagodzona tartą marchewką i odrobiną oliwy. A:7,9	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 Delikatny krem z pieczonej czerwonej papryki i warzyw, bez ostrych przypraw, zabelany jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu.	Winogrono 100 g	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Twarożek półtłusty 60g Gotowana marchewka 40g A:1,7

			Duszony filet z indyka z puree ziemniaczanym i surówką z delikatnej kiszanej kapusty Zamiast smażonej wątróbki – chudy filet z indyka duszony bez obsmażania. Puree przygotowane z niewielką ilością mleka 1,5%, surówka łagodzona tartą marchewką i odrobiną oliwy. A:7,9		
29.05.2026 piątek 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 10g Sałatka jarzynowa 50g Wędliny 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa szczawiowa z jajkiem Pierogi ruskie okraszone cebulką A:1,3,7,9	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 szczawiowa z jajkiem Delikatna zupa szczawiowa na lekkim wywarze warzywnym, zabilana jogurtem naturalnym zamiast śmietany, podawana z jajkiem gotowanym na miękko. Pierogi z twarogiem i ziemniakami. Pierogi gotowane, przygotowane z dodatkiem mąki pełnoziarnistej lub orkiszowej, z delikatnym farszem z chudego twarogu i ziemniaków. Podawane z jogurtem naturalnym zamiast okraszy z cebuli. A:1,3,7,9	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 szczawiowa z jajkiem Delikatna zupa szczawiowa na lekkim wywarze warzywnym, zabilana jogurtem naturalnym zamiast śmietany, podawana z jajkiem gotowanym na miękko. Pierogi z twarogiem i ziemniakami. Pierogi gotowane, przygotowane z dodatkiem mąki pełnoziarnistej lub orkiszowej, z delikatnym farszem z chudego twarogu i ziemniaków. Podawane z jogurtem naturalnym zamiast okraszy z cebuli. A:1,3,7,9	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

30.05.2026 sobota kcal: 2000 B: 90g T:75g W: 240g Wp: 30g SFA:22 g bł:25 g sól:5,5 g	P	Chleb 100g Masło 10g Paszтет 50g Ogórek kiszony 30g Herbata 250 ml	Krem porowo-ziemniaczany Pierś z kurczaka po parysku z ziemniakami i surówka z kapusty pekińskiej A:1,3,7,9	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	Krem porowo-ziemniaczany. Delikatny krem z pora i ziemniaków na wywarze warzywnym, bez zasmażki, zabieleny jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu. Pieczona pierś z kurczaka z ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej .Filet z kurczaka pieczony bez panierki i smażenia, doprawiony łagodnymi ziołami. Podawany z gotowanymi ziemniakami oraz lekką surówką z kapusty pekińskiej, jogurtu naturalnego i marchewki. A: 1,3,7,9	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 40g Herbata 250 ml A:1,3,7,9	Krem porowo-ziemniaczany. Delikatny krem z pora i ziemniaków na wywarze warzywnym, bez zasmażki, zabieleny jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu. Pieczona pierś z kurczaka z ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej . Filet z kurczaka pieczony bez panierki i smażenia, doprawiony łagodnymi ziołami. Podawany z gotowanymi ziemniakami oraz lekką surówką z kapusty pekińskiej, jogurtu naturalnego i marchewki. A: 1,3,7,9	Jabłko pieczone	Chleb pszenny 80 g Masło 10g Ser twarogowy chudy 40g Pomidor bez skórki 40g Herbata 250 ml A:1,7
31.05.2026 niedziela kcal: 2000	p	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Pasta jajeczna 60g Mix sałat 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Rosół z makaronem, marchewką i pietruszką Kotlet schabowy w panierce z ziemniakami i buraczkami A:1,3,9	Gruszka 100g	Chleb 100 g Masło 10g Ser żółty 20 g Wędlina 20g Pomidor 20g Herbata 250 ml A:1,7

B:88 g W: 242g Wp:32g T:78g SFA:23 bł: 26 g sól:5,4 g	C	Chleb pełnoziarnisty 80g Masło 10g Pasta jajeczna lekka 60g Mix sałat 30g Herbata 250 ml A:1,3,7	Rosół z makaronem pełnoziarnistym, marchewką i pietruszką Lekki rosół drobiowy na chudym mięsie, z ograniczoną ilością tłuszczu, podawany z makaronem pełnoziarnistym lub razowym. Pieczony schab z ziemniakami i buraczkami. Schab pieczony lub duszony bez panierki i smażenia, podawany z gotowanymi ziemniakami oraz buraczkami bez dodatku cukru, doprawionymi delikatnie oliwą i sokiem z cytryny. A:1,9	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		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.