

 Lecznico-Rehabilitacyjny Data	Diety	Śniadanie I 7.15	Obiad 13.00	Podwieczorek 17.00	Kolacja 18.15
1.06.2026 Poniedziałek kcal: 2000 B:95 g W: 230 g Wp: 35 g T: 72g SFA: 28g bł: 22g sól:5,8 g	p	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 10g Jajecznica ze szczypiorkiem z 2 jaj Herbata 250ml A:1,3,7	Rosół z lanym ciastem Pierogi z kapustą i grzybami okraszone cebulką A:1,3,9	Jabłko	Chleb pszenno-żytni 100g masło 10g Dżem 25 g Ser żółty 30g herbata 250ml A: 1,7
	C	Chleb pszenno-żytni 120 g Masło 20g Jajecznica ze szczypiorkiem z 2 jaj pomidor 100 g Herbata 250ml A:1,3,7	Rosół z delikatnym lanym ciastem Lekki rosół drobiowy na chudym mięsie, z ograniczoną ilością tłuszczu, podawany z cienkim lanym ciastem przygotowanym z mąki pełnoziarnistej lub orkiszowej. Pierogi z delikatnym farszem z kapusty i pieczarek. Pierogi gotowane, przygotowane z dodatkiem mąki pełnoziarnistej lub orkiszowej. Farsz z duszonej młodej kapusty i pieczarek, bez smażonej cebuli i ostrych przypraw. Podawane z jogurtem naturalnym zamiast okraszy A:1,3,9	Jabłko	Chleb żytni razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 30g Sałata + pomidor 80g Herbata 250 ml bez cukru A: 1,7
	L	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Jajecznica z 2 jaj na maśle klarowanym Pomidor bez skórki 80g Herbata 250 ml A: 1,3,7	Rosół z delikatnym lanym ciastem Lekki rosół drobiowy na chudym mięsie, z ograniczoną ilością tłuszczu, podawany z cienkim lanym ciastem przygotowanym z mąki pełnoziarnistej lub orkiszowej. Pierogi z delikatnym farszem z kapusty i pieczarek. Pierogi gotowane, przygotowane z dodatkiem mąki pełnoziarnistej lub orkiszowej. Farsz z duszonej młodej kapusty i pieczarek, bez smażonej cebuli i ostrych przypraw. Podawane z jogurtem naturalnym zamiast okraszy A:1,3,9	Jabłko pieczone	Chleb pszenna 80g, masło 10 g, ser żółty 30 g, sałata masłowa 40 g Herbata 250 ml A:1,7

2.06.2026 Wtorek kcal: 2000 B:88 g W: 242g Wp:32g T:78g SFA:23 bł: 26 g sól:5,4 g	P	Chleb pszenny 150 g Masło 20 g Twarożek półtłusty 120 g Rzodkiewka, pomidor 150g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa kalafiorowa Stek drobiowy z warzywami i ziemniakami pieczonymi i sosem tzatziki A;7,9	Banan	Chleb pszenny 100g Masło 10g Ser żółty 30g Sałata 30g Wędlina 15g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 100g Masło 10g Twarożek półtłusty 60g Rzodkiewka, pomidor 15g Herbata bez cukru 250 ml A:1,7	Zupa kalafiorowa Delikatna zupa kalafiorowa na lekkim wywarze warzywnym, bez zasmażki, zabieleną jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu. Duszony filec drobiowy z gotowanymi warzywami, pieczonymi ziemniakami i lekkim sosem jogurtowo-koperkowym Chudy filec drobiowy przygotowany bez smażenia, podawany z delikatnymi warzywami gotowanymi na parze oraz ziemniakami pieczonymi bez nadmiaru tłuszczu. Sos na bazie jogurtu naturalnego i koperku zamiast tradycyjnego tzatziki z czosnkiem. A:7,9	Banan	Chleb pełnoziarnisty 100g Masło 10 g Ser żółty 50 g Wędlina drobiowa 70 g Sałata/ ogórek/pomidor 150g Herbata bez cukru 250 ml A:1,7
	L	Chleb pszenny 120 g Masło 15 g Twarożek półtłusty 120 g Pomidor bez skórki 120 g A:1,7	Zupa kalafiorowa Delikatna zupa kalafiorowa na lekkim wywarze warzywnym, bez zasmażki, zabieleną jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu. Duszony filec drobiowy z gotowanymi warzywami, pieczonymi ziemniakami i lekkim sosem jogurtowo-koperkowym Chudy filec drobiowy przygotowany bez smażenia, podawany z delikatnymi warzywami gotowanymi na parze oraz ziemniakami pieczonymi bez nadmiaru tłuszczu. Sos na bazie jogurtu naturalnego i koperku zamiast tradycyjnego tzatziki z czosnkiem. A:7,9	Banan	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Szynka drobiowa 70 g Ser twarogowy półtłusty 60 g Sałata masłowa 50 g Herbata 250 ml A:1,7

3.06.2026 Środa kcal 2010 : B:102 g W:235 g Wp: 38g T:74 g SFA:29 g bł: 25g sól: 6,1	P	Chleb pszenny 100g Masło 15g Pasta z tuńczyka Tuńczyk 60g Mix sałat 15 g Herbata 250 ml A:1,3,4,7	Zupa z botwinki Pieczeń z karczku na młodej kapuście z ziemniakami w mundurkach A:7,9	Mandarynka	Chleb pszenny 80g Masło 10 g Paszтет 50g Żurawina 10 g A: 1,3,7,9
	C	Chleb żytni razowy 70 g Mało 15g Pasta z tuńczyka Tuńczyk 100 g Jajko 1 szt Cebula 15g Ogórek kiszony 40 g Jogurt naturalny 20 g A: 1,3,4,7	Zupa z botwinki Lekka zupa z botwinki na wywarze warzywnym, bez zasmażki, zabelana jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu. Duszony schab z młodą kapustą i ziemniakami w mundurkach. Chudy schab duszony bez obsmażania. Młoda kapusta przygotowana delikatnie, bez dużej ilości tłuszczu i zasmażki. Ziemniaki gotowane A: 7,9	Mandarynka	Chleb żytni razowy 60g Masło 10 g Paszтет 90 g Ogórek kiszony 50 g A: 1,3,7,9
	L	Chleb pszenny 90g Masło 10 g Pasta z tuńczyka : Tuńczyk 80g Jajko 10 szt Jogurt naturalny 20g Sałata masłowa 30g Herbata 250ml A: 1,3,4,7	Zupa z botwinki Lekka zupa z botwinki na wywarze warzywnym, bez zasmażki, zabelana jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu. Duszony schab z młodą kapustą i ziemniakami w mundurkach. Chudy schab duszony bez obsmażania. Młoda kapusta przygotowana delikatnie, bez dużej ilości tłuszczu i zasmażki. Ziemniaki gotowane A: 7,9	Mandarynka	Chleb pszenny 80g Masło 10 g Paszтет drobiowy 80g Sałata 30g A: 1,3,7,9

4.06.2026 Czwartek kcal: 2000 B: 90g W:260 g Wp:35 g T:65 g SFA: 20g bł:30 g sól: 5g	P	Chleb pszenny 100g Masło 10g Wędlina 30g Ogórek zielony 20g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z marchewki z imbirem Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym A:1,3,7,9	Winogrono	Tosty francuskie w jajku 130g Mix sałat 20 g Pomidor 15g A:1,3,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 70g Masło 10g Wędlina drobiowa 90g Ogórek zielony 120g Sałata 40g Herbata bez cukru 250 ml	Krem z marchewki z imbirem Delikatny krem z marchewki z niewielką ilością imbiru, przygotowany na wywarze warzywnym, bez zasmażki, zabiela- ny jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu. Pieczone placuszki ziemniaczano- warzywne z lekkim sosem Placuszki pieczone zamiast smażonych, z dodatkiem cukinii lub marchewki oraz mąki pełnoziarnistej. Sos pieczarkowy przygotowany na jogurcie naturalnym, bez śmietany i podsmażania. A: 1, 3, 7,9	Kiwi	Omlet z 2 jaj z warzywami Jajka 2 szt Mix sałat 80g Pomidor 150 g Olej roślinny do smażenia 5g A:3
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Szyńka drobiowa gotowana 80g Pomidor bez skórki 100 g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z marchewki z imbirem Delikatny krem z marchewki z niewielką ilością imbiru, przygotowany na wywarze warzywnym, bez zasmażki, zabiela-ny jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu. Pieczone placuszki ziemniaczano-warzywne z lekkim sosem Placuszki pieczone zamiast smażonych, z dodatkiem cukinii lub marchewki oraz mąki pełnoziarnistej. Sos pieczarkowy przygotowany na jogurcie naturalnym, bez śmietany i podsmażania. A: 1, 3, 7,9	Winogrono	Chleb pszenny 80 g Pasta z jajka Jajko gotowane 1 szt Jogurt naturalny 20 g Mix sałat delikatnych 40 g Pomidor bez skórki 100g A:1,3,7

5.06.2026 Piątek kcal: 2000 B: 95g W: 235g Wpr: 35g T: 80g SFA: 25g bl: 28 g sól:6 g	P	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Pasta jajeczna 120g Sałata 30g Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa pomidorowa z ryżem Pierś po parysku z puree ziemniaczanym i surówką z kapusty pekińskiej A:1,3,7,9	Pomarańcza	Chleb pszenno-żytni 80g Masło 10g Ser topiony 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10 g Pasta jajeczna 0g Sałata 115g Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa pomidorowa z ryżem Delikatna zupa pomidorowa na lekkim wywarze warzywno-drobiowym, zabelana jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu, podawana z niewielką ilością ryżu brązowego. Filet drobiowy pieczony bez panierki i smażenia, doprawiony łagodnymi ziołami. Puree przygotowane z niewielką ilością mleka 1,5%, podawane z lekką surówką z kapusty pekińskiej i marchewki na jogurcie naturalnym. A:1,3,7,9	Pomarańcza	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 10 g Ser topiony 25g Pomidor 30g Herbata niesłodzona 250ml A:1,7
	L	Chleb pszenny 80 g Masło 5g Pasta z gotowanego jajka z jogurtem naturalnym 100 g Sałata 30 g Pomidor bez skórki 80g Herbata 250 ml A: 1,3,7	Zupa pomidorowa z ryżem Delikatna zupa pomidorowa na lekkim wywarze warzywno-drobiowym, zabelana jogurtem naturalnym o obniżonej zawartości tłuszczu, podawana z niewielką ilością ryżu brązowego. Filet drobiowy pieczony bez panierki i smażenia, doprawiony łagodnymi ziołami. Puree przygotowane z niewielką ilością mleka 1,5%, podawane z lekką surówką z kapusty pekińskiej i marchewki na jogurcie naturalnym. A:1,3,7,9	Pomarańcza	Chleb pszenny 70 g Masło 5 g Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 80g Pomidor bez skóry 100 g Herbata niesłodzona 250 ml

6.06.2026 Sobota kcal: 2000 B:88 g W: 242g Wp:32g T:78g SFA:23 bl: 26 g sól:5,4 g	P	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Ser żółty 30g Wędlina 15g Sałata 30g Herbata 250 ml A: 1,6,7,9,10	Żurek z jajkiem Gotąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami A:1,3,7,9	Jabłko	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Biała kielbasa 70 g Cebulka Musztarda Herbata 250 ml A: 1,7,10
	C	Chleb ziarnisty 80 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Wędlina drobiowa 60 g Sałata 20g Pomidor 80g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,6,7,9,10	Delikatny żurek przygotowany na lekkim zakwasie o obniżonej kwasowości, na chudym wywarze drobiowo- warzywnym, zabelany jogurtem naturalnym zamiast śmietany. Podawany z jajkiem gotowanym. Gotąbki przygotowane z chudym mięsem z indyka i ryżem brązowym, duszone bez obsmażania. Sos pomidorowy łagodny, bez zasmażki i ostrych przypraw. Podawane z gotowanymi ziemniakami. A; 1,3,7,9	Jabłko	Chleb pełnoziarnisty razowy 80 g Masło 10 g Biała kielbasa gotowana 120 g Cebula 20 g Musztarda 15 g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,7,10
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Ser twarogowy półtłusty 60g Wędlina drobiowa gotowana 50g Sałata 20g Herbata 250 ml A: 1,6,7,9,10	Delikatny żurek przygotowany na lekkim zakwasie o obniżonej kwasowości, na chudym wywarze drobiowo-warzywnym, zabelany jogurtem naturalnym zamiast śmietany. Podawany z jajkiem gotowanym. Gotąbki przygotowane z chudym mięsem z indyka i ryżem brązowym, duszone bez obsmażania. Sos pomidorowy łagodny, bez zasmażki i ostrych przypraw. Podawane z gotowanymi ziemniakami. A; 1,3,7,9	Jabłko pieczone	Chleb pszenny 90 g Masło 10 g Biała kielbasa gotowana 120 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata 250 ml A: 1,7

7.06.2026 Niedziela kcal: 2000 B: 90g W:260 g Wp:35 g T:65 g SFA: 20g bł:30 g sól: 5g	P	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Wędlina drobiowa 35g Sałata 15g Zielony ogórek 15g Herbata 250 ml A:1,7	Rosół z makaronem Pierś z kurczaka z puree ziemniaczanym i kapustą zasmażaną A:1,7,9	Gruszka	Chleb pszenny 90g Masło 10g Bułka opiekana w jajku 130g Sałatka jarzynowa 50g Herbata 250 ml A:1,3,7,9,10
	C	Chleb pełnoziarnisty razowy 80 g Masło 10 g Wędlina drobiowa 70 g Sałata 30 g Zielony ogórek 100 g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,7	Lekki rosół drobiowy na chudym mięsie, z ograniczoną ilością tłuszczu, podawany z niewielką ilością makaronu pełnoziarnistego lub razowego. Duszona pierś z kurczaka z puree ziemniaczanym i delikatną kapustą Pierś z kurczaka duszona lub pieczona bez panierki i smażenia. Puree przygotowane z niewielką ilością mleka 1,5%, podawane z delikatnie duszoną kapustą bez zasmażki i dużej ilości tłuszczu. A:1,9	Gruszka	Chleb pełnoziarnisty razowy 80 g Masło 10 g Jajko gotowane 2 szt Sałatka jarzynowa 150 g Herbata niesłodzona 250 ml A: 1,3,7,9
	L	Chleb pszenny 80 g Masło 5g Szynka drobiowa gotowana 70g Sałata 30 g Pomidor bez skórki 80g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,7	Lekki rosół drobiowy na chudym mięsie, z ograniczoną ilością tłuszczu, podawany z niewielką ilością makaronu pełnoziarnistego lub razowego. Duszona pierś z kurczaka z puree ziemniaczanym i delikatną kapustą Pierś z kurczaka duszona lub pieczona bez panierki i smażenia. Puree przygotowane z niewielką ilością mleka 1,5%, podawane z delikatnie duszoną kapustą bez zasmażki i dużej ilości tłuszczu. A:1,9	Gruszka	Chleb pszenny 80g Masło 5g Jajko gotowane 1 szt Pasta z gotowanej marchewki i ziemniaka 120 g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,3,7

* 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.