

 Orthogon Lecznico-Rehabilitacyjny	Diety	Śniadanie I 7.15	Obiad 13.00	Podwieczorek 17.00	Kolacja 18.15
Data					
11.05.2026 poniedziałek	P	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 10g Jajecznica ze szczypiorkiem z 2 jaj Herbata 250ml A:1,3,7	Kolorowa zupa jarzynowa Pszenna tortilla z chrupiącym kurczakiem i warzywami A:1,3,7,9	Jabłko	Chleb pszenno-żytni 100g masło 20g Dżem 25 g Ser żółty 40g 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	Lekkostrawna zupa na delikatnym wywarze warzywnym (lub drobiowym), bez zasmażki i bez śmietany Tortilla pełnoziarnista lub niskowęglowodanowa, z grillowanym kurczakiem Świeże warzywa: sałata, pomidor, ogórek, papryka. Lekki sos na bazie jogurtu naturalnego (bez majonezu). A:1,7,9	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	Lekkostrawna zupa na delikatnym wywarze warzywnym (lub drobiowym), bez zasmażki i bez śmietany Tortilla pełnoziarnista lub niskowęglowodanowa, z grillowanym kurczakiem Świeże warzywa: sałata, pomidor, ogórek, papryka. Lekki sos na bazie jogurtu naturalnego (bez majonezu). A:1,7,9	Jabłko pieczone	Chleb pszenna 80g, masło 10 g, ser żółty 30 g, sałata masłowa 40 g Herbata 250 ml A:1,7
12.05.2026 wtorek	P	Chleb pszenny 100g Masło 10g Twarożek z rzodkiewką 60g pomidor 15g Herbata 250 ml A:1,7	Kapuśniak z ziemniakami Stek z kurczaka w marynacie miodowo-musztardowej z talarkami ziemniaczanymi i surówką z kapusty pekińskiej A: 3,7,9,10	Banan	Chleb pszenny 100g Masło 10g Ser żółty 30g Sałata 30g Wędlina 15g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 100g Masło 15g Twarożek półtłusty 150g Rzodkiewka, pomidor 150g Herbata bez cukru 250 lm A:1,7	Delikatna zupa na wywarze drobiowym lub warzywnym, z kiszonej kapusty Stek z kurczaka w marynacie miodowo-musztardowej z talarkami ziemniaczanymi pieczonymi i surówką z kapusty pekińskiej (wersja dietetyczna) A: 3,7,9,10	Banan	Chleb pełnoziarnisty 80g 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 pszenney 120 g Masło 15 g Twarożek półtłusty 120 g Pomidor bez skórki 120 g A:1,7	Delikatna zupa na wywarze drobiowym lub warzywnym, z kiszonej kapusty Stek z kurczaka w marynacie miodowo-musztardowej z talarkami ziemniaczanymi pieczonymi i surówką z kapusty pekińskiej (wersja dietetyczna) A: 3,7,9,10	Banan	Chleb pszenney 100 g Masło 10 g Szynka drobiowa 70 g Ser twarogowy półtłusty 60 g Sałata masłowa 50 g Herbata 250 ml A:1,7
13.05.2026 środa	P	Chleb pszenney 100g Masło 10g Pasta z tuńczyka Tuńczyk 60g Mix sałat 15 g Herbata 250 ml A:1,3,4,7	Krem z dyni z imbirem i mleczkiem kokosowym Kartacze z mięsem okraszone cebulką A:1,3,7,9	Mandarynka	Chleb pszenney 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	Delikatny krem na bazie dyni, z ograniczoną ilością mleczka kokosowego i łagodnym imbirem Kartacze z mięsem okraszone cebulką duszoną i surówką z sałaty, ogórka z oliwą A:1,3,7,9	Mandarynka	Chleb żytni razowy 60g Masło 10 g Paszтет 90 g Ogórek kiszony 50 g A: 1,3,7,9
	L	Chleb pszenney 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	Delikatny krem na bazie dyni, z ograniczoną ilością mleczka kokosowego i łagodnym imbirem Kartacze z mięsem okraszone cebulką duszoną i surówką z sałaty, ogórka z oliwą A:1,3,7,9	Mandarynka	Chleb pszenney 80g Masło 10 g Paszтет drobiowy 80g Sałata 30g A: 1,3,7,9
14.05.2026 czwartek	P	Chleb pszenney 100g Masło 10g Wędlina 30g Ogórek zielony 20g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa kalafiorowa Jajko sadzone z ziemniakami i fasolką szparagową A:1,3,7,9	Kiwi	Tosty francuskie w jajku 130 g. Mix sałat 20 g Pomidor 15 g A:1,3,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 70g Masło 10g Wędlina drobiowa 90g Ogórek zielony 120g Sałata 40g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym bez śmietany z jajkiem w koszulce z ziemniakami z wody i fasolką szparagową gotowaną A: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 Szyunka drobiowa gotowana 80g Pomidor bez skórki 100 g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym bez śmietany z jajkiem w koszulce z ziemniakami z wody i fasolką szparagową gotowaną A:3,7,9	Kiwi	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
15.05.2026 piątek	P	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Pasta jajeczna 60g Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa z botwinki z jajkiem Pierogi leniwe z masłem, bułką tartą i cynamonem A:1,3,7,9	Pomarańcza	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Ser topiony 25g Pomidor 30g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pszenno-żytni 90g Masło 10 g Pasta jajeczna 120g Sałata 30 g Pomidor 80 g Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa z botwinki na wywarze warzywnym z jogurtem naturalnym i jajkiem z pierogami leniwymi z jogurtem, cynamonem i musem jabłkowym A:1,3,7,9	Pomarańcza	Chleb pszenno-żytni 80 g Masło 10 g Ser topiony 50g Pomidor 120g 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 z botwinki na wywarze warzywnym z jogurtem naturalnym i jajkiem z pierogami leniwymi z jogurtem, cynamonem i musem jabłkowym 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
16.05.2026 sobota	P	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Ser żółty 30g Wędlina 15g Sałata 30g Herbata 250 ml A: 1,6,7,9,10	Barszcz czerwony z pasztecikiem Udko z kurczaka pieczone z ziemniakami i mizerią A:1,3,7,9	Jabłko	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Biała kiełbasa 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	Barszcz czerwony na lekkim wywarze z pieczonym pasztecikiem z udkiem z kurczaka bez skóry z ziemniakami i mizerią na jogurcie A:1,3,7,9,10	Jabłko	Chleb pełnoziarnisty razowy 80 g Masło 10 g Biała kiełbasa 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	Barszcz czerwony na lekkim wywarze z pieczonym pasztecikiem z udkiem z kurczaka bez skóry z ziemniakami i mizerią na jogurcie A:1,3,7,9,10	Jabłko pieczone	Chleb pszenny 90 g Masło 10 g Biała kiełbasa gotowana 120 g Pomidor bez skórki 100 g Herbata 250 ml A: 1,7

17.05.2026 niedziela	P	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Wędlina drobiowa 35g Sałata 15 g Zielony ogórek 15g Herbata 250 ml A:1,7	Rosół z makaronem Karczek z grilla z ziemniakami i surówką szwedzką A:1,3,7,9,10	Gruszka	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	Rosół na lekkim wywarze z makaronem, grillowanym filetem z kurczaka z ziemniakami i surówką szwedzką A:1,3,7,9,10	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	Rosół na lekkim wywarze z makaronem, grillowanym filetem z kurczaka z ziemniakami i surówką szwedzką A:1,3,7,9,10	Gruszka	Chleb pszenny 80g Masło 5g Jajko gotowane1 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.

Opracował: Jacek Maciaszek

