



	Diety	Śniadanie 7.15	Obiad 13.00	Podwieczorek 17.00	Kolacja 18.15
Data					
15.06.2026 poniedziałek kcal: 2000 B: 90g W:260 g Wp:35 g T:65 g SFA: 20g bł:30 g sól: 5g	P	Masło 10 g Chleb 100 g Jajecznica z 2 jaj Szczypiorek Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem Roladka drobiowa faszerowana szynką i serem z purée ziemniaczanym i surówką z czerwonej kapusty A:3,7,9	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 szczawiowa z ziemniakami i jajkiem przygotowana na lekkim wywarze drobiowym lub warzywnym, zabieleną jogurtem naturalnym 2% zamiast śmietany, ograniczona ilość ziemniaków, podawana z jajkiem gotowanym na twardo. Roladka z piersi kurczaka faszerowana chudą szynką i mozzarellą light pieczona bez obsmażania, purée ziemniaczano-kalafiorowe zamiast tradycyjnego purée, surówka z czerwonej kapusty drobno poszatkowanej z jogurtem naturalnym i niewielką ilością oleju, bez dodatku cukru. A:3,7	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 Jajecznica na parze z 2 jaj Pomidor bez skórki Herbata 250 ml A:1,3,7	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem przygotowana na lekkim wywarze drobiowym lub warzywnym, zabieleną jogurtem naturalnym 2% zamiast śmietany, ograniczona ilość ziemniaków, podawana z jajkiem gotowanym na twardo. Roladka z piersi kurczaka faszerowana chudą szynką i mozzarellą light pieczona bez obsmażania, purée ziemniaczano-kalafiorowe zamiast tradycyjnego purée, surówka z czerwonej kapusty drobno poszatkowanej z jogurtem naturalnym i niewielką ilością oleju, bez dodatku cukru. A:3,7	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:

16.06.2026 wtorek cal: 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 Biała kiełbasa 70 g Pomidor 20g musztarda Herbata 250 ml A:	Zupa z kalarepy i pora Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną i surówką z kiszzonego ogórka A: 1,7,9	Banan	Ciasto z granoli i jabłek A:1,3,7,8
	C	Chleb pełnoziarnisty 80 g Masło 10 g Biała kiełbasa 50 g Pomidor 20g Sałata 50g Musztarda 5g Herbata bez cukru 250 ml A:1,6,7,10	Zupa krem z kalarepy i pora przygotowana na lekkim wywarze warzywnym, bez śmietany lub zabilana jogurtem naturalnym 2%, por w niewielkiej ilości, dobrze ugotowany. Gulasz z chudego mięsa wieprzowego (np. schabu lub szynki) mięso duszone bez wcześniejszego obsmażania, sos niezagęszczany mąką, podawany z kaszą gryczaną niepaloną, surówka z delikatnie odciśniętego kiszzonego ogórka z dodatkiem jogurtu naturalnego i koperku. Alergeny: 7, 9	Banan	Granola bez orzechów i dużej ilości pestek, jabłka wcześniej poddusić, ograniczyć cynamon do niewielkiej ilości, użyć jogurtu naturalnego 2% A:1,3,7,8
	L	Chleb pszenny 100 g Masło 15 g Biała kiełbasa 50g Pomidor bez skórki 40 g A:1,6,7,10	Zupa krem z kalarepy i pora przygotowana na lekkim wywarze warzywnym, bez śmietany lub zabilana jogurtem naturalnym 2%, por w niewielkiej ilości, dobrze ugotowany. Gulasz z chudego mięsa wieprzowego (np. schabu lub szynki) mięso duszone bez wcześniejszego obsmażania, sos niezagęszczany mąką, podawany z kaszą gryczaną niepaloną, surówka z delikatnie odciśniętego kiszzonego ogórka z dodatkiem jogurtu naturalnego i koperku. Alergeny: 7, 9	Banan	Granola bez orzechów i dużej ilości pestek, jabłka wcześniej poddusić, ograniczyć cynamon do niewielkiej ilości, użyć jogurtu naturalnego 2% A:1,3,7,8

17.06.2026 środa kcal: 2000 B: 95g W: 235g Wpr: 35g T: 80g SFA: 25g bł: 28 g sól:6 g	p	Chleb pszenny 100g Masło 15g Wędlina 60g Ogórek 30 g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami Rolada faszerowana szpinakiem i serem feta z talarkami ziemniaczanymi i miksem sałat A: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 Herbata bez cukru 250 ml A:1,7	Zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami przygotowana na lekkim wywarze warzywnym lub drobiowym, zabilana jogurtem naturalnym 2% zamiast śmietany, z ograniczoną ilością ziemniaków. Rolada drobiowa faszerowana szpinakiem i serem feta light pieczona bez obsmażania, podawana z pieczonymi talarkami ziemniaczanymi bez dodatku tłuszczu, mix sałat z lekkim dressingiem jogurtowo-ziołowym bez dodatku cukru. A:7,9	Mandarynka	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	Zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami przygotowana na lekkim wywarze warzywnym lub drobiowym, zabilana jogurtem naturalnym 2% zamiast śmietany, z ograniczoną ilością ziemniaków. Rolada drobiowa faszerowana szpinakiem i serem feta light pieczona bez obsmażania, podawana z pieczonymi talarkami ziemniaczanymi bez dodatku tłuszczu, mix sałat z lekkim dressingiem jogurtowo-ziołowym bez dodatku cukru. A:7,9	Mandarynka	Chleb pszenny 80g Masło 10 g Paszтет drobiowy pieczony delikatny 40 g Pomidor bez skórki 30 g A: 1,3,7,9

18.06.2026 czwartek 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 15g Dżem 25g Ser żółty 30g Herbata 250 ml A:1,7	Krem z pieczonych pomidorów i młodej papryki Wątróbka drobiowa z cebulką na purée ziemniaczanym z surówką z kapusty kiszonej A:	Galaretka z owocami	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 pieczonych pomidorów przygotowany z pomidorów bez skórek, bez dodatku ostrej papryki, zabieleny jogurtem naturalnym 2% lub bez zabielenia, na lekkim wywarze warzywnym. Duszony filet z kurczaka zamiast wątróbki wątróbka i smażona cebula nie są zalecane w diecie lekkostrawnej, filet z kurczaka duszony w delikatnym sosie własnym, purée ziemniaczano-kalafiorowe zamiast tradycyjnego purée, surówka z delikatnie przepłukanej kapusty kiszonej z dodatkiem tartej marchewki i niewielkiej ilości oleju. A: 7,9	Galaretka z owocami	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 pieczonych pomidorów przygotowany z pomidorów bez skórek, bez dodatku ostrej papryki, zabieleny jogurtem naturalnym 2% lub bez zabielenia, na lekkim wywarze warzywnym. Duszony filet z kurczaka zamiast wątróbki wątróbka i smażona cebula nie są zalecane w diecie lekkostrawnej, filet z kurczaka duszony w delikatnym sosie własnym, purée ziemniaczano-kalafiorowe zamiast tradycyjnego purée, surówka z delikatnie przepłukanej kapusty kiszonej z dodatkiem tartej marchewki i niewielkiej ilości oleju. A: 7,9	Galaretka z owocami	Chleb pszenny 100g Masło 10 g Twarożek półtłusty 60g Gotowana marchewka 40g A:1,7

19.06.2026 piątek 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 10g Sałatka jarzynowa 50g Wędliny 25g Herbata 250 ml A:1,3,7	Lekki krupnik z młodymi warzywami i kaszą pęczak Pieczone ziemniaki z gzikiem z sadzonym jajkiem i sosem tzatziki A:1,3,7,9	Śliwka	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 jarzynowa z młodymi warzywami i kaszą jaglaną zamiast krupniku z kaszą pęczak, na lekkim wywarze warzywnym lub drobiowym, z dodatkiem kaszy jaglanej. Gotowane ziemniaki z twarogiem półtłustym i jajkiem na miękko ziemniaki gotowane zamiast pieczonych, twarożek wymieszany z jogurtem naturalnym i koperkiem, jajko gotowane na miękko zamiast sadzonego, lekki sos jogurtowo-ogórkowy bez czosnku lub z minimalną jego ilością. Alergeny: 3, 7, 9	Śliwka	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 jarzynowa z młodymi warzywami i kaszą jaglaną zamiast krupniku z kaszą pęczak, na lekkim wywarze warzywnym lub drobiowym, z dodatkiem kaszy jaglanej. Gotowane ziemniaki z twarogiem półtłustym i jajkiem na miękko ziemniaki gotowane zamiast pieczonych, twarożek wymieszany z jogurtem naturalnym i koperkiem, jajko gotowane na miękko zamiast sadzonego, lekki sos jogurtowo-ogórkowy bez czosnku lub z minimalną jego ilością. Alergeny: 3, 7, 9	Śliwka	Chleb pszenny 70 g Masło 5 g Jajko na miękko 1szt Ogórek bez skórki 30 g Herbata niesłodzona 250 ml A:1,3,7

20.06.2026 sobota kal: 2000 B:88 g W: 242g Wp:32g T:78g SFA:23 bł: 26 g sól:5,4 g	P	Chleb 100g Masło 10g Paszтет 50g Ogórek kiszony 30g Herbata 250 ml	Krem z cukinii z groszkiem i fetą Pierś po parysku z ziemniakami i surówką 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 z cukinii z groszkiem i serem feta light przygotowany na lekkim wywarze warzywnym, bez śmietany, z niewielką ilością sera feta light, dobrze zmiksowany dla lepszej strawności. Pieczona pierś z kurczaka w ziołach zamiast piersi po parysku smażonej w cieście, pieczona lub gotowana na parze, podawana z gotowanymi ziemniakami, surówka z drobno poszatowanej kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym i koperkiem. Alergeny : 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 40h Herbata 250 ml A:1,3,7,9	Krem z cukinii z groszkiem i serem feta light przygotowany na lekkim wywarze warzywnym, bez śmietany, z niewielką ilością sera feta light, dobrze zmiksowany dla lepszej strawności. Pieczona pierś z kurczaka w ziołach zamiast piersi po parysku smażonej w cieście, pieczona lub gotowana na parze, podawana z gotowanymi ziemniakami, surówka z drobno poszatowanej kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym i koperkiem. Alergeny : 7, 9	Jabłko pieczone	Chleb pszenny 80 g Masło 10g Ser twarogowy chudy 40g Pomidor bez skórki 40g Herbata 250 ml A:1,7

21.06.2026 niedziela kcal 2010 : B:102 g W:235 g Wp: 38g T:74 g SFA:29 g bł: 25g sól: 6,1	p	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Pasta jajeczna 60g Mix sałat 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Rosół z makaronem Klasyczny kotlet schabowy z puree ziemniaczanym i młodą kapustą zasmażaną z koprem A:1,3,7,9	Gruszka	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	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	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.