

 Lecznico-Rehabilitacyjny Data	Diety	Śniadanie I 7.15	Obiad 13.00	Podwieczorek 17.00	Kolacja 18.15
22.06.2026 Poniedziałek kcal: 2000 B: 90g W:260 g Wp:35 g T:65 g SFA: 20g bł:30 g sól: 5g	P	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 10g Jajecznica ze szczypiorkiem z 2 jaj Herbata 250ml A:1,3,7	Zupa ogórkowa Pieczeń wieprzowa z kluskami i buraczkami A:1,3,7,9	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	Pieczeń z polędwiczki wieprzowej pieczona w sosie własnym z chudej polędwiczki wieprzowej zamiast tłustszych części mięsa pieczona bez obsmażania, w delikatnym sosie własnym Dodatek: kasza jęczmienna pęczak lub gryczana zamiast klusek, ze względu na niższy indeks glikemiczny i większą zawartość błonnika Buraczki gotowane bez zasmażki i bez dodatku cukru doprawione niewielką ilością soku z cytryny lub jogurtu naturalnego 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	Pieczeń z polędwiczki wieprzowej pieczona w sosie własnym z chudej polędwiczki wieprzowej zamiast tłustszych części mięsa pieczona bez obsmażania, w delikatnym sosie własnym Dodatek: kasza jęczmienna pęczak lub gryczana zamiast klusek, ze względu na niższy indeks glikemiczny i większą zawartość błonnika Buraczki gotowane bez zasmażki i bez dodatku cukru doprawione niewielką ilością soku z cytryny lub jogurtu naturalnego 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

23.06.2026 wtorek kal: 2000 B:88 g W: 242g Wp:32g T:78g SFA:23 bł: 26 g sól:5,4 g	P	Chleb pszenny 100 g Masło 10g Twarożek półtłusty 60 g Rzodkiewka, pomidor 15g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa jarzynowa Gołąbki z ziemniakami z sosem pomidorowym A:1,3,7,9	Banan	Chleb pszenny 100g Masło 10g Ser żółty 30g Sałata 30g Wędlina 15g Herbata 250 ml A:1,7
	C	Chleb pełnoziarnisty 100g Masło 15g Twarożek półtłusty 150g Rzodkiewka, pomidor 150g Herbata bez cukru 250 ml A:1,7	Zupa jarzynowa lekkostrawna na chudym wywarze drobiowo-warzywnym z gotowanych warzyw, bez zasmażki zabielana jogurtem naturalnym 2% lub bez zabielania Gołąbki dietetyczne z chudym mięsem drobiowym (indyk lub kurczak) z dodatkiem brązowego ryżu lub kaszy jęczmiennej gotowane lub duszone bez obsmażania Ziemniaki gotowane Sos pomidorowy na bazie przecieru pomidorowego bez zasmażki, zagęszczony warzywami lub niewielką ilością skrobi A: 7, 9	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 pszenny 120 g Masło 15 g Twarożek półtłusty 120 g Pomidor bez skórki 120 g A:1,7	Zupa jarzynowa lekkostrawna na chudym wywarze drobiowo-warzywnym z gotowanych warzyw, bez zasmażki zabielana jogurtem naturalnym 2% lub bez zabielania Gołąbki dietetyczne z chudym mięsem drobiowym (indyk lub kurczak) z dodatkiem brązowego ryżu lub kaszy jęczmiennej gotowane lub duszone bez obsmażania Ziemniaki gotowane Sos pomidorowy na bazie przecieru pomidorowego bez zasmażki, zagęszczony warzywami lub niewielką ilością skrobi 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

24.06.2026 środa kcal: 2000 B: 95g W: 235g Wpr: 35g T: 80g SFA: 25g bł: 28 g sól:6 g	P	Chleb pszenny 100g Masło 10g Pasta z tuńczyka 60g Mix sałat 15 g Herbata 250 ml A:1,3,4,7	Rosół z makaronem Mielony z puree ziemniaczanym i mizerią A:1,3,7,9	Śliwka	Chleb pszenny 100g 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	Rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym Pulpet drobiowy gotowany na parze lub w sosie własnym z chudego mięsa drobiowego bez smażenia i panierowania Puree ziemniaczane z niewielkim dodatkiem mleka 1,5% lub bez mleka Mizeria ze świeżych ogórków, jogurtu naturalnego i koperku bez dodatku cukru A: 1, 3, 7, 9	Śliwka	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	Rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym Pulpet drobiowy gotowany na parze lub w sosie własnym z chudego mięsa drobiowego bez smażenia i panierowania Puree ziemniaczane z niewielkim dodatkiem mleka 1,5% lub bez mleka Mizeria ze świeżych ogórków, jogurtu naturalnego i koperku bez dodatku cukru A: 1, 3, 7, 9	Śliwka	Chleb pszenny 80g Masło 10 g Paszтет drobiowy 80g Sałata 30g A: 1,3,7,9

25.06.2026 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 Wędlina 30g Ogórek zielony 20g Herbata 250 ml A:1,7	Francuska zupa cebulowa Bigos z pieczywem A:1,7,9	Kiwi	Tosty francuskie w jajku : Chleb pszenny 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	Delikatna zupa cebulowa przygotowana na lekkim wywarze drobiowo-warzywnym cebula długo duszona bez obsmażania bez zapiekania z serem, podawana z niewielką ilością pieczywa pełnoziarnistego Duszona kapusta z chudym mięsem drobiowym zamiast tradycyjnego bigosu z tłustymi mięsami i kielbasą bez grzybów i ostrych przypraw duszona bez zasmażki Pieczywo pełnoziarniste lub graham A: 1, 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 Szynka drobiowa gotowana 80g Pomidor bez skórki 100 g Herbata 250 ml A:1,7	Delikatna zupa cebulowa przygotowana na lekkim wywarze drobiowo- warzywnym cebula długo duszona bez obsmażania bez zapiekania z serem, podawana z niewielką ilością pieczywa pełnoziarnistego Duszona kapusta z chudym mięsem drobiowym zamiast tradycyjnego bigosu z tłustymi mięsami i kielbasą bez grzybów i ostrych przypraw duszona bez zasmażki Pieczywo pełnoziarniste lub graham A: 1, 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

26.06.2026 piątek kcal: 2000 B:88 g W: 242g Wp:32g T:78g SFA:23 bł: 26 g sól:5,4 g	P	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Pasta jajeczna 60g Sałata 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Kapuśniak z młodej kapusty na żeberkach Kaszotto warzywne A:1,9	Galaretka z owocami	Chleb pszenno-żytni 10g 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	Kapuśniak z młodej kapusty na chudym mięsie drobiowym przygotowany na lekkim wywarze z kurczaka lub indyka bez zasmażki z młodą kapustą i warzywami gotowanymi do miękkości Kaszotto warzywne dietetyczne z kaszy jęczmiennej pęczak lub kaszy bulgur z dodatkiem gotowanych warzyw (marchew, cukinia, dynia) bez smażenia, z niewielką ilością tłuszczu A: 1, 9.	Arbuz	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	Kapuśniak z młodej kapusty na chudym mięsie drobiowym przygotowany na lekkim wywarze z kurczaka lub indyka bez zasmażki z młodą kapustą i warzywami gotowanymi do miękkości Kaszotto warzywne dietetyczne z kaszy jęczmiennej pęczak lub kaszy bulgur z dodatkiem gotowanych warzyw (marchew, cukinia, dynia) bez smażenia, z niewielką ilością tłuszczu A: 1, 9.	Arbuz	Chleb pszenny 70 g Masło 5 g Twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym 80g Pomidor bez skóry 100 g Herbata niesłodzona 250 ml

27.06.2026 sobota kcal 2010 : B:102 g W:235 g Wp: 38g T:74 g SFA:29 g bł: 25g sól: 6,1	P	Chleb pszenny 100 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Sałata 30g Wędlina 15g Herbata 250 ml A:1,3,7	Rosół z makaronem Pierogi ruskie z cebulką 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 pełnoziarnisty razowy 80 g Masło 10 g Pasta jajeczna 120 g Sałata 30 g Herbata niesłodzona 250 ml A: 1,3,7	Rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym Pierogi z twarogiem i ziemniakami gotowane, bez okraszy z podsmażanej cebuli podawane z jogurtem naturalnym mniejsza porcja, uzupełniona surówką warzywną o niskim indeksie glikemicznym A: 1, 3, 7, 9.	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 Pasta z jajka gotowanego z jogurtem naturalnym 120 g Sałata 30 g Herbata 250 ml A:1,3,7	Rosół drobiowy z makaronem pełnoziarnistym Pierogi z twarogiem i ziemniakami gotowane, bez okraszy z podsmażanej cebuli podawane z jogurtem naturalnym mniejsza porcja, uzupełniona surówką warzywną o niskim indeksie glikemicznym A: 1, 3, 7, 9.	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

28.06.2026 niedziela kcal: 2000 B:88 g W: 242g Wp:32g T:78g SFA:23 bł: 26 g sól:5,4 g	p	Chleb pszenno-żytni 100g Masło 10g Wędlina drobiowa 35g Sałata 15g Zielony ogórek 15g Herbata 250 ml A:1,7	Zupa pieczarkowa Udko z kurczaka z puree ziemniaczanym i surówką z kapusty pekińskiej A: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	Zupa pieczarkowa lekkostrawna na lekkim wywarze drobiowo-warzywnym bez zasmażki zabelana jogurtem naturalnym 2% lub mlekiem Filet z kurczaka pieczony lub gotowany na parze zamiast udka ze skórą przyprawiony łagodnymi ziołami Puree ziemniaczane z niewielkim dodatkiem mleka 1,5% Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym lub niewielką ilością oleju bez dodatku cukru A: 7, 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	Zupa pieczarkowa lekkostrawna na lekkim wywarze drobiowo-warzywnym bez zasmażki zabelana jogurtem naturalnym 2% lub mlekiem Filet z kurczaka pieczony lub gotowany na parze zamiast udka ze skórą przyprawiony łagodnymi ziołami Puree ziemniaczane z niewielkim dodatkiem mleka 1,5% Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym lub niewielką ilością oleju bez dodatku cukru A: 7, 9.	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.