

# UROVITA

Dieta bogatobiałkowa 04-17.05.26

**poniedziałek (2026-05-04)**

2266 kcal

04.05.2026

ŚNIADANIE

**Śniadanie:** Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)  
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)  
Pomidor Sałata

II ŚNIADANIE

**II śniadanie:** Banan

OBIAD

**Obiad:** Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Buraki tarte, gotowane  
Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Cukinia

P. NOCNY

**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

**114.53g**

BIĄŁKO

**60.09g**

TŁUSZCZE

**319.71g**

WĘGLOWODANY

**wtorek (2026-05-05)**

2297 kcal

05.05.2026

**ŚNIADANIE**

**Śniadanie:** Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębową Pomidor Sałata

**II ŚNIADANIE**

**II śniadanie:** Serek wiejski (MLE)

**OBIAD**

**Obiad:** Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)

**KOLACJA**

**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) schab pieczony Pomidor

**P. NOCNY**

**Posiłek nocny:** Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)

**116.45g**

**BIAŁKO**

**75.6g**

**TŁUSZCZE**

**298.61g**

**WĘGLOWODANY**

środa (2026-05-06)

2139 kcal

06.05.2026

ŚNIADANIE

**Śniadanie:** Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szyńka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata

II ŚNIADANIE

**II śniadanie:** Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml)

OBIAD

**Obiad:** Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Szyńka gotowana z piersi indyka Ogórki kiszzone

P. NOCNY

**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

**100.23g**

BIAŁKO

**67.17g**

TŁUSZCZE

**297.63g**

WĘGLOWODANY

## czwartek (2026-05-07)

2222 kcal

07.05.2026

### ŚNIADANIE

**Śniadanie:** Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia Sałata

### II ŚNIADANIE

**II śniadanie:** Jabłko gotowane (180g)

### OBIAD

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Udko z kurczaka, duszone, w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)

### KOLACJA

**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szyńka dębową Pomidor

### P. NOCNY

**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

**100.9g**

BIAŁKO

**62.92g**

TŁUSZCZE

**312.17g**

WĘGLOWODANY

piątek (2026-05-08)

2366 kcal

08.05.2026

ŚNIADANIE

**Śniadanie:** Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)  
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Szyńka gotowana z piersi kurczaka  
Pomidor Sałata

II ŚNIADANIE

**II śniadanie:** Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)

OBIAD

**Obiad:** Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)  
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie  
Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szyńka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia

P. NOCNY

**Posiłek nocny:** Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g)

107.3g

BIAŁKO

73.32g

TŁUSZCZE

333.26g

WĘGLOWODANY

# sobota (2026-05-09)

2245 kcal

09.05.2026

## ŚNIADANIE

**Śniadanie:** Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)  
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony schab pieczony Cukinia Sałata

## II ŚNIADANIE

**II śniadanie:** Banan

## OBIAD

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)  
Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g)  
Makaron, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)

## KOLACJA

**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szyńka gotowana z piersi indyka Pomidor

## P. NOCNY

**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

**109.61g**

BIAŁKO

**57.51g**

TŁUSZCZE

**334.91g**

WĘGLOWODANY

# niedziela (2026-05-10)

2293 kcal

10.05.2026

## ŚNIADANIE

**Śniadanie:** Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)  
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Kiri (MLE) Pomidor Sałata

## II ŚNIADANIE

**II śniadanie:** Sok marchwiowo- brzoskwiniowo-jabłkowy

## OBIAD

**Obiad:** Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

## KOLACJA

**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szyńka dębowa Cukinia

## P. NOCNY

**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

**104.14g**

BIAŁKO

**71.18g**

TŁUSZCZE

**311.2g**

WĘGLOWODANY

# poniedziałek (2026-05-11)

2118 kcal

11.05.2026

## ŚNIADANIE

**Śniadanie:** Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)  
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor Sałata

## II ŚNIADANIE

**II śniadanie:** Mus owocowy 100%

## OBIAD

**Obiad:** Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)

## KOLACJA

**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Pomidor

## P. NOCNY

**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

**108.07g**

BIAŁKO

**61.87g**

TŁUSZCZE

**292.66g**

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-05-12)

2409 kcal

12.05.2026

ŚNIADANIE

**Śniadanie:** Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Cukinia Sałata

II ŚNIADANIE

**II śniadanie:** Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)

OBIAD

**Obiad:** Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórki kiszzone

P. NOCNY

**Posiłek nocny:** Sałatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)

**111.14g**

BIAŁKO

**70.74g**

TŁUSZCZE

**346.95g**

WĘGLOWODANY

środa (2026-05-13)

2196 kcal

13.05.2026

ŚNIADANIE

**Śniadanie:** Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) schab pieczony Cukinia Sałata

II ŚNIADANIE

**II śniadanie:** Jabłko gotowane (180g)

OBIAD

**Obiad:** Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki (150g) Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor

P. NOCNY

**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

113.08g

BIAŁKO

60.01g

TŁUSZCZE

301.7g

WĘGLOWODANY

## czwartek (2026-05-14)

2124 kcal

14.05.2026

### ŚNIADANIE

**Śniadanie:** Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szyńka dębowa Pasta z twarogu (MLE) (50g) Pomidor Sałata

### II ŚNIADANIE

**II śniadanie:** Banan

### OBIAD

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich, dietetyczna (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

### KOLACJA

**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia

### P. NOCNY

**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

**102.82g**

BIAŁKO

**56.55g**

TŁUSZCZE

**317.28g**

WĘGLOWODANY

**piątek (2026-05-15)**

2333 kcal

15.05.2026

**ŚNIADANIE**

**Śniadanie:** Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)  
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata

**II ŚNIADANIE**

**II śniadanie:** Serek wiejski (MLE)

**OBIAD**

**Obiad:** Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

**KOLACJA**

**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor

**P. NOCNY**

**Posiłek nocny:** Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)

**114.51g**

BIAŁKO

**74.57g**

TŁUSZCZE

**316.13g**

WĘGLOWODANY

## sobota (2026-05-16)

2285 kcal

16.05.2026

ŚNIADANIE	<b>Śniadanie:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	<b>II śniadanie:</b> Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml)
OBIAD	<b>Obiad:</b> Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	<b>Kolacja:</b> Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor
P. NOCNY	<b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

**108.93g**

BIAŁKO

**60.21g**

TŁUSZCZE

**325.03g**

WĘGLOWODANY

# niedziela (2026-05-17)

2096 kcal

17.05.2026

**ŚNIADANIE**      **Śniadanie:** Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)  
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz  
roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski drobiowe Cukinia Sałata

**II ŚNIADANIE**      **II śniadanie:** Kisiel truskawkowy (200g)

**OBIAD**      **Obiad:** Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone  
(100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie  
Kompot jabłkowy (200ml)

**KOLACJA**      **Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz  
roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) schab  
pieczony Pomidor

**P. NOCNY**      **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

**100.93g**

**BIAŁKO**

**58.43g**

**TŁUSZCZE**

**305.61g**

**WĘGLOWODANY**