

UROVITA

Dieta łatwostrawna 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 dębowa 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)

2081 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)

92.58g

BIAŁKO

64.51g

TŁUSZCZE

296.97g

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 dębowa 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

BIĄŁKO

61.87g

TŁUSZCZE

292.66g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-05-12)

2408 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)

2092 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)

98.37g

BIAŁKO

55.05g

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) Szyńka 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) Szyńka 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	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) Miód pszczeli Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml)
OBIAD	Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: 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