

UROVITA

Dieta łatwostrawna 15-28.06.26

poniedziałek (2026-06-15)

2276 kcal

15.06.2026

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 Sopotcka (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) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szyunka gotowana z piersi kurczaka Cukinia

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

111.32g

BIAŁKO

60.08g

TŁUSZCZE

325.27g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-16)

16.06.2026

2297 kcal

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 (2026-06-17)

17.06.2026

2044 kcal

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) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Mus brzoskwiniowy z jogurtem (MLE) (100g)
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) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórki kiszzone
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

90.85g

BIAŁKO

61.47g

TŁUSZCZE

295.21g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-06-18)

18.06.2026

2222 kcal

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) Szynka dębową Pomidor

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

100.9g

BIAŁKO

62.92g

TŁUSZCZE

312.17g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-06-19)

19.06.2026

2366 kcal

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) Szynka 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) Szynka 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 (2026-06-20)

20.06.2026

2245 kcal

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 (2026-06-21)

21.06.2026

2293 kcal

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) Szynka dębowa Cukinia
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

104.14g

BIAŁKO

71.18g

TŁUSZCZE

311.2g

WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-06-22)

22.06.2026

2130 kcal

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) Polędwica 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szyinka gotowana z piersi kurczaka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

108.4g

BIAŁKO

64.06g

TŁUSZCZE

289.76g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-23)

23.06.2026

2409 kcal

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 (2026-06-24)

24.06.2026

2196 kcal

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

25.06.2026

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) Szynka 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) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

98.37g

BIAŁKO

55.05g

TŁUSZCZE

317.28g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-06-26)

26.06.2026

2333 kcal

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 (2026-06-27)

2286 kcal

27.06.2026

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 Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Jabłko gotowane (180g)
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)

106.42g

BIĄŁKO

57.42g

TŁUSZCZE

334g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-06-28)

2096 kcal

28.06.2026

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