UROVITA

Dieta bogatobiałkowa 18-31.05.26

poniedziałek (2026-05-18)

18.05.2026

2211 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi kurczaka Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Jabłko gotowane (180g)
OBIAD	**Obiad:** Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

110.08g	68.77g	299.33g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

wtorek (2026-05-19)

19.05.2026

2260 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) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka dębowa Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Koktajl mleczno- truskawkowy (MLE) (200ml)
OBIAD	**Obiad:** Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, 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) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Cukinia
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Sałatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)

108.58g	65.8g	324.23g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

środa (2026-05-20)

20.05.2026

2190 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 z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Mus owocowy 100%
OBIAD	**Obiad:** Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

105.16g	69.28g	282.8g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

czwartek (2026-05-21)

21.05.2026

2203 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) Szynka wieprzowa, gotowana Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Banan
OBIAD	**Obiad:** Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (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) schab pieczony Cukinia
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

101.9g	69.79g	305.64g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

piątek (2026-05-22)

22.05.2026

2190 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) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)
OBIAD	**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) 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) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Sałatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g)

100.19g	65.57g	313.45g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

sobota (2026-05-23)

23.05.2026

2239 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 Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Jabłko gotowane (180g)
OBIAD	**Obiad:** Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g) Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

102.04g	64g	311.91g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

niedziela (2026-05-24)

24.05.2026

2304 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) Kiełbaski wieprzowe Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Sok marchwiowo- brzoskwiniowo-jabłkowy
OBIAD	**Obiad:** Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka dębowa Cukinia
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

112.93g	68.85g	320.7g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-05-25)

25.05.2026

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) schab pieczony Serek Tartare (MLE) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Mus owocowy 100%
OBIAD	**Obiad:** Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Brokuły z olejem (150g) 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) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

111.58g	69.37g	294.39g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

wtorek (2026-05-26)

26.05.2026

2285 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 Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Serek wiejski (MLE)
OBIAD	**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) 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) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Cukinia
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)

119.08g	68.83g	309.12g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

środa (2026-05-27)

27.05.2026

2144 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Jabłko gotowane (180g)
OBIAD	**Obiad:** Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) Surówka z marchewki (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 Cukinia
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

102.93g	59.97g	313.31g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

czwartek (2026-05-28)

28.05.2026

2303 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) schab pieczony Serek Tartare (MLE) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Kisiel truskawkowy (200g)
OBIAD	**Obiad:** Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Szynka dębowa Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

108.38g	70.31g	309.43g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

piątek (2026-05-29)

29.05.2026

2335 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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)
OBIAD	**Obiad:** Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g)

104.84g	73.56g	330.03g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

sobota (2026-05-30)

30.05.2026

2246 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) Miód pszczeli Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Jabłko gotowane (180g)
OBIAD	**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem (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) Szynka gotowana z piersi indyka Cukinia
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

108.85g	58.23g	334.47g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

niedziela (2026-05-31)

31.05.2026

2322 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) Ogórki kiszone Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Banan
OBIAD	**Obiad:** Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

112.1g	69.04g	311.41g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY