

UROVITA

Dieta łatwostrawna 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) Szyńka 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

BIAŁKO

68.77g

TŁUSZCZE

299.33g

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

BIAŁKO

65.8g

TŁUSZCZE

324.23g

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

BIAŁKO

69.28g

TŁUSZCZE

282.8g

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

BIAŁKO

69.79g

TŁUSZCZE

305.64g

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) Szyńka 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

BIAŁKO

65.57g

TŁUSZCZE

313.45g

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
BIAŁKO

64g
TŁUSZCZE

311.91g
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
BIAŁKO

68.85g
TŁUSZCZE

320.7g
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 Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

111.58g

BIAŁKO

69.37g

TŁUSZCZE

294.39g

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, zabielały 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

BIAŁKO

68.83g

TŁUSZCZE

309.12g

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
BIAŁKO

59.97g
TŁUSZCZE

313.31g
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
BIAŁKO

70.31g
TŁUSZCZE

309.43g
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 Sopotcka (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

BIAŁKO

73.56g

TŁUSZCZE

330.03g

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
BIAŁKO

58.23g
TŁUSZCZE

334.47g
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
BIAŁKO

69.04g
TŁUSZCZE

311.41g
WĘGLOWODANY