

UROVITA

Dieta podstawowa 18-31.05.26

poniedziałek (2026-05-18)

18.05.2026

2308 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Jabłko

OBIAD

Obiad: Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (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)

109.51g

BIAŁKO

76.99g

TŁUSZCZE

291.58g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-05-19)

19.05.2026

2131 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Szynka dębową Pomidor Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Koktajl mleczno- truskawkowy (MLE) (200ml)

OBIAD

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (MLE, SEL, GLU) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórek

P. NOCNY

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

102.03g

BIAŁKO

61.59g

TŁUSZCZE

291.62g

WĘGLOWODANY

środa (2026-05-20)

20.05.2026

2307 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Hochland mini (MLE) Papryka czerwona Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Mus owocowy 100%
OBIAD	Obiad: Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

106.37g
BIAŁKO

69.01g
TŁUSZCZE

294.65g
WĘGLOWODANY

czwartek (2026-05-21)

21.05.2026

2195 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Banan
OBIAD	Obiad: Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) schab pieczony Rzodkiewka
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

101.41g
BIAŁKO

68.31g
TŁUSZCZE

286.94g
WĘGLOWODANY

piątek (2026-05-22)

22.05.2026

2225 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, 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 Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona

P. NOCNY

Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g)

104.79g

BIAŁKO

72.01g

TŁUSZCZE

287.26g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-05-23)

23.05.2026

2490 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Gruszka
OBIAD	Obiad: Grochówka z ziemniakami (350g) Sos meksykański z mięsa wieprzowego (GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (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)

119.17g

BIAŁKO

71.86g

TŁUSZCZE

320.63g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-05-24)

24.05.2026

2276 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski wieprzowe Musztarda (GOR) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Sok marchwiowo- brzoskwiniowo-jabłkowy
OBIAD	Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka dębowa Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

111.36g	67.04g	296.73g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-05-25)

25.05.2026

2347 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) schab pieczony Serek Tartare (MLE) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)
OBIAD	Obiad: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (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)

116.34g
BIAŁKO

70.12g
TŁUSZCZE

297.15g
WĘGLOWODANY

wtorek (2026-05-26)

26.05.2026

2293 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Serek wiejski (MLE)

OBIAD

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szyńka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka

P. NOCNY

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

124.71g

BIAŁKO

67.94g

TŁUSZCZE

294.72g

WĘGLOWODANY

środa (2026-05-27)

27.05.2026

2267 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (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

OBIAD

Obiad: Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g) Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z białej fasoli (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórek

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

108.38g

BIAŁKO

71.82g

TŁUSZCZE

294.28g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-05-28)

28.05.2026

2287 kcal

ŚNIADANIE **Śniadanie:** Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Rzodkiewka Sałata

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

OBIAD **Obiad:** Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, 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 Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Szynka dębową Pomidor

P. NOCNY **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

104.57g
BIAŁKO

72.53g
TŁUSZCZE

287.87g
WĘGLOWODANY

piątek (2026-05-29)

29.05.2026

2376 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Obiad: Zupa kalarepowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Sos pomidorowy (GLU) (80ml) Surówka z białej kapusty (150g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (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)

107.34g

BIAŁKO

72.85g

TŁUSZCZE

317.11g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-05-30)

30.05.2026

2247 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczele Szyńka wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Gruszka
OBIAD	Obiad: Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szyńka gotowana z piersi indyka Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

105.2g

BIAŁKO

69.6g

TŁUSZCZE

295.77g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-05-31)

31.05.2026

2370 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Kiri (MLE) Ogórki kiszzone Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Banan
OBIAD	Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

111.46g

BIAŁKO

71.51g

TŁUSZCZE

300.78g

WĘGLOWODANY