

UROVITA

Dieta z ogr. łatw. przysw. węgl. 04-17.05.26

poniedziałek (2026-05-04)

2125 kcal

04.05.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Pomarańcza

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Kiwi

OBIAD

Obiad: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Ogórek

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

104.36g

BIAŁKO

62.71g

TŁUSZCZE

282.13g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-05-05)

2225 kcal

05.05.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona Sałata Jabłko

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Serek wiejski (MLE)

OBIAD

Obiad: Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Kasza gryczana, gotowana Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) schab pieczony Pomidor

P. NOCNY

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

117.43g

BIAŁKO

76.11g

TŁUSZCZE

277.54g

WĘGLOWODANY

środa (2026-05-06)

2106 kcal

06.05.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szyńka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Rządkiwka Sałata Kiwi

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml)

OBIAD

Obiad: Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z białej fasoli (50g) Szyńka gotowana z piersi indyka Ogórki kiszane

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

86.31g

BIAŁKO

75.24g

TŁUSZCZE

280.92g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-05-07)

2067 kcal

07.05.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata Mus owocowy 100%

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Jabłko

OBIAD

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szyńka dębowa Papryka czerwona

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

93.32g

BIAŁKO

59.99g

TŁUSZCZE

279.14g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-05-08)

08.05.2026

2238 kcal

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Obiad: Zupa paprykowa z ryżem brązowym (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 Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Rzodkiewka

P. NOCNY

Posiłek nocny: Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g)

104.2g

BIAŁKO

75.38g

TŁUSZCZE

296.66g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-05-09)

2034 kcal

09.05.2026

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) schab pieczony Ogórek Sałata Jabłko
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Kiwi
OBIAD	Obiad: Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szyunka gotowana z piersi indyka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

105.24g

BIAŁKO

61.6g

TŁUSZCZE

270.14g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-05-10)

2080 kcal

10.05.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: 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) Papryka czerwona Sałata Kiwi

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Sok pomidorowy, bez soli

OBIAD

Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Mizeria (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szyńka dębowa Ogórek

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

99.08g

BIĄŁKO

62.97g

TŁUSZCZE

270.19g

WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-05-11)

2073 kcal

11.05.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Jabłko

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Mus owocowy 100%

OBIAD

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

104.48g

BIAŁKO

61.38g

TŁUSZCZE

277.2g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-05-12)

2207 kcal

12.05.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Rzodkiewka Sałata Kiwi

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (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)

104g

BIAŁKO

61.31g

TŁUSZCZE

320.31g

WĘGLOWODANY

środa (2026-05-13)

2094 kcal

13.05.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) schab pieczony Ogórek Sałata Pomarańcza

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Jabłko

OBIAD

Obiad: Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

103.04g

BIAŁKO

62.06g

TŁUSZCZE

276.42g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-05-14)

2020 kcal

14.05.2026

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona Sałata Mus owocowy 100%
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Kiwi
OBIAD	Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

91.19g

BIAŁKO

66.15g

TŁUSZCZE

275.36g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-05-15)

2092 kcal

15.05.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata Jabłko

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Serek wiejski (MLE)

OBIAD

Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szyńka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona

P. NOCNY

Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)

101.77g

BIĄŁKO

69.94g

TŁUSZCZE

274.32g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-05-16)

2099 kcal

16.05.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata Kiwi

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml)

OBIAD

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szyńka gotowana z piersi indyka Pomidor

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

95.98g

BIAŁKO

62.38g

TŁUSZCZE

283.45g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-05-17)

2111 kcal

17.05.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski drobiowe Musztarda (GOR) Ogórek Sałata Pomarańcza

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)

OBIAD

Obiad: Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Czerwona kapusta na ciepło (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) schab pieczony Serek Hochland mini (MLE) Pomidor

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

93.37g

BIAŁKO

69.37g

TŁUSZCZE

282.18g

WĘGLOWODANY