

UROVITA

Dieta z ogr. łatwoprzysw. węgl. 18-31.05.26

poniedziałek (2026-05-18)

18.05.2026

2147 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka Sałata Kiwi

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 (200g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

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

101.65g

BIAŁKO

72.37g

TŁUSZCZE

280.3g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-05-19)

19.05.2026

2070 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Szynka dębowa Pomidor Sałata Pomarańcza
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Koktajl mleczno- truskawkowy (MLE) (200ml)
OBIAD	Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (MLE, SEL, GLU) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (200g) 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 gotowana z piersi indyka Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)

100.51g
BIAŁKO

63.05g
TŁUSZCZE

286.13g
WĘGLOWODANY

środa (2026-05-20)

20.05.2026

2178 kcal

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 Hochland mini (MLE) Papryka czerwona Sałata Jabłko

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Mus owocowy 100%

OBIAD

Obiad: Zupa gotąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) 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 z czerwonej fasoli (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

100.06g

BIAŁKO

58.41g

TŁUSZCZE

311.37g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-05-21)

21.05.2026

2040 kcal

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) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Sałata Pomarańcza
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Kiwi
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 (200g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) schab pieczony Rzodkiewka
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

94.6g	70.42g	261.63g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

piątek (2026-05-22)

22.05.2026

2102 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 Jabłko
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)
OBIAD	Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, 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 Hochland mini (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g)

97.83g

BIAŁKO

69.09g

TŁUSZCZE

281.63g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-05-23)

23.05.2026

2312 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Sałata Kiwi
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Mus owocowy 100%
OBIAD	Obiad: Grochówka z ziemniakami (350g) Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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)

115.42g
BIAŁKO

72.24g
TŁUSZCZE

287.5g
WĘGLOWODANY

niedziela (2026-05-24)

24.05.2026

2104 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski wieprzowe Musztarda (GOR) Pomidor Sałata Jabłko
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Sok pomidorowy, bez soli
OBIAD	Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka dębowa Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

104.79g
BIAŁKO

66.11g
TŁUSZCZE

273.65g
WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-05-25)

25.05.2026

2071 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) schab pieczony Serek Tartare (MLE) Pomidor Sałata Jabłko
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Mus owocowy 100%
OBIAD	Obiad: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Brokuły z olejem (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) Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

102.2g

BIAŁKO

62.48g

TŁUSZCZE

270.91g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-05-26)

26.05.2026

2169 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona Sałata Pomarańcza

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 graham (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)

119.49g

BIAŁKO

64.57g

TŁUSZCZE

288.58g

WĘGLOWODANY

środa (2026-05-27)

27.05.2026

2110 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Kiwi

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Jabłko

OBIAD

Obiad: Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (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 białej fasoli (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórek

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

101.02g

BIAŁKO

68.46g

TŁUSZCZE

282.09g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-05-28)

28.05.2026

2118 kcal

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 Mus owocowy 100%
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)
OBIAD	Obiad: Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (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 twarogu z bazylią (MLE) (50g) Szynka dębowa Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

97.44g

BIAŁKO

69.84g

TŁUSZCZE

268.35g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-05-29)

29.05.2026

2134 kcal

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) Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata Jabłko
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Koktajl mleczno- truskawkowy (MLE) (200ml)
OBIAD	Obiad: Zupa kalarepowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Sos pomidorowy (GLU) (80ml) Surówka z białej kapusty (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g)

95.69g	64.97g	296.75g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

sobota (2026-05-30)

30.05.2026

2062 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata Kiwi
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Pomarańcza
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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

102.61g
BIAŁKO

70.14g
TŁUSZCZE

261.5g
WĘGLOWODANY

niedziela (2026-05-31)

31.05.2026

2183 kcal

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) Ogórki kiszzone Sałata Mus owocowy 100%

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Kiwi

OBIAD

Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z czerwonej kapusty (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 twarogu (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

102.93g

BIAŁKO

69.42g

TŁUSZCZE

275.24g

WĘGLOWODANY