

UROVITA

Dieta bogatobiałkowa 1-14.06.26

poniedziałek (2026-06-01)

2081 kcal

01.06.2026

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) Serek Hochland mini (MLE) Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Jabłko gotowane (180g)

OBIAD

Obiad: Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)
Buraki tarte, gotowane Kasza kuskus, gotowana (GLU) 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)

98.57g

BIAŁKO

62.71g

TŁUSZCZE

293.96g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-02)

02.06.2026

2383 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) Szyńka gotowana z piersi indyka Serek Tartare (MLE) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)
OBIAD	Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie 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) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)

114.35g

BIAŁKO

70.64g

TŁUSZCZE

335.74g

WĘGLOWODANY

środa (2026-06-03)

03.06.2026

2203 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) Szyńka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Mus owocowy 100%
OBIAD	Obiad: Grysikowa (SEL, GLU) (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) schab pieczony Ogórki kiszzone
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

101.55g

BIAŁKO

58.3g

TŁUSZCZE

316.76g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-06-04)

04.06.2026

2105 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) Szyńka gotowana z piersi indyka Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Cukinia Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml)

OBIAD

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

106.27g

BIAŁKO

56.26g

TŁUSZCZE

309.05g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-06-05)

05.06.2026

2388 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) Serek Hochland mini (MLE) Szynka dębowa Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Serek wiejski (MLE)
OBIAD	Obiad: Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (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 kurczaka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)

114.28g

BIAŁKO

76.76g

TŁUSZCZE

326.94g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-06-06)

2316 kcal

06.06.2026

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 truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Jabłko gotowane (180g)
OBIAD	Obiad: Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) 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 indyka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

104.3g

BIAŁKO

66.47g

TŁUSZCZE

322.99g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-06-07)

07.06.2026

2110 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 drobiowe Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Sok marchwiowo- brzoskwiniowo-jabłkowy
OBIAD	Obiad: Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (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) Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

100.6g

BIAŁKO

59.98g

TŁUSZCZE

307.56g

WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-06-08)

08.06.2026

2251 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) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Banan
OBIAD	Obiad: Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany 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 dębowa Cukinia
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

109.57g

BIAŁKO

59.32g

TŁUSZCZE

319.66g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-09)

09.06.2026

2220 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) Jaja kurze, całe (JAJ) schab pieczony Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Koktajl mleczno- truskawkowy (MLE) (200ml)
OBIAD	Obiad: Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (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) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g)

113.64g

BIAŁKO

68.82g

TŁUSZCZE

299.74g

WĘGLOWODANY

środa (2026-06-10)

10.06.2026

2139 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) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Tartare (MLE) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Jabłko gotowane (180g)
OBIAD	Obiad: Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie 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 Ogórki kiszone
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek wiejski (MLE)

105.47g

BIAŁKO

67.65g

TŁUSZCZE

292.72g

WĘGLOWODANY

11.06.2026

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 z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Kisiel truskawkowy (200g)
OBIAD	Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szyńka dębowa Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

117.51g

BIAŁKO

53.24g

TŁUSZCZE

300.63g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-06-12)

12.06.2026

2216 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) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Jogurt naturalny (MLE)
OBIAD	Obiad: Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (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) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) schab pieczony Cukinia
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g)

106.6g

BIAŁKO

72.47g

TŁUSZCZE

298.66g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-06-13)

13.06.2026

2195 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 Szyńka gotowana z piersi indyka Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Mus owocowy 100%
OBIAD	Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Ogórki kiszone Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szyńka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek wiejski (MLE)

110.25g

BIAŁKO

64.47g

TŁUSZCZE

305.68g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-06-14)

14.06.2026

2240 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 Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Mus brzoskwiniowy z jogurtem (MLE) (100g)
OBIAD	Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana 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) Szyńka dębowa Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

115.03g

BIAŁKO

69.1g

TŁUSZCZE

299.47g

WĘGLOWODANY