

UROVITA

Dieta podstawowa 1-14.06.26

poniedziałek (2026-06-01)

2068 kcal

01.06.2026

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

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Jabłko

OBIAD

Obiad: Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)
Buraki tarte, gotowane Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot
jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ)
Szynka dębową Ogórek

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

102.98g

BIAŁKO

59.81g

TŁUSZCZE

274.38g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-02)

02.06.2026

2393 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) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Papryka czerwona Sałata

II ŚNIADANIE

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

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 mieszany (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)

113.63g

BIAŁKO

65.07g

TŁUSZCZE

336.86g

WĘGLOWODANY

środa (2026-06-03)

03.06.2026

2315 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) Szyńka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Mus owocowy 100%

OBIAD

Obiad: Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (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 Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) schab pieczony Ogórki kiszone

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

103.8g

BIAŁKO

72.57g

TŁUSZCZE

293.11g

WĘGLOWODANY

04.06.2026

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) Szyńka gotowana z piersi indyka Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Ogórek Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml)
OBIAD	Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

101.66g

BIAŁKO

64.53g

TŁUSZCZE

290.29g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-06-05)

05.06.2026

2304 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 dębowa Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Serek wiejski (MLE)
OBIAD	Obiad: Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (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) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)

122.07g

BIAŁKO

72.53g

TŁUSZCZE

288.67g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-06-06)

2265 kcal

06.06.2026

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

108.79g

BIAŁKO

70.25g

TŁUSZCZE

278.65g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-06-07)

07.06.2026

2219 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 drobiowe Ketchup, łagodny Papryka czerwona Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Sok marchwiowo- brzoskwiniowo-jabłkowy
OBIAD	Obiad: Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z białej kapusty (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) Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

100.06g

BIAŁKO

67.76g

TŁUSZCZE

297.46g

WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-06-08)

08.06.2026

2284 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) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Banan
OBIAD	Obiad: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany 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 dębową Papryka czerwona
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

113.85g

BIAŁKO

63.34g

TŁUSZCZE

292.42g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-09)

09.06.2026

2219 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) Jaja kurze, całe (JAJ) schab pieczony Rzodkiewka Sałata

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Obiad: Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, 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 Chleb mieszany (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)

112.9g

BIAŁKO

72.13g

TŁUSZCZE

276.86g

WĘGLOWODANY

środa (2026-06-10)

10.06.2026

2227 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 Tartare (MLE) Ogórek Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Jabłko
OBIAD	Obiad: Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g) Placki ziemniaczane (JAJ, GLU) (200g) Sos pieczarkowy (MLE) (80g) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórki kiszzone
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

92.12g

BIAŁKO

69.63g

TŁUSZCZE

304.75g

WĘGLOWODANY

11.06.2026

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) Ser edamski (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Kisiel truskawkowy (200g)
OBIAD	Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza kuskus, 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) Szynka dębowa Rzodkiewka
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

115.08g

BIAŁKO

59.92g

TŁUSZCZE

285.71g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-06-12)

12.06.2026

2189 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) Szynka gotowana
z piersi kurczaka Pomidor Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Jogurt naturalny (MLE)

OBIAD

Obiad: Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE)
(350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i
marchewki (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 ogórkiem
zielonym (MLE) (50g) schab pieczony Papryka czerwona

P. NOCNY

Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ,
GLU) (100g)

103.95g

BIAŁKO

70.1g

TŁUSZCZE

284.49g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-06-13)

13.06.2026

2239 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
pszczeli Szynka gotowana z piersi indyka Rzodkiewka Sałata

II ŚNIADANIE **II śniadanie:** Mus owocowy 100%

OBIAD **Obiad:** Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL) (350g)
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką)
(GLU) (180g) Ogórki kiszone Kasza gryczana, gotowana Kompot
jabłkowy (200ml)

KOLACJA **Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ,
SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor

P. NOCNY **Posiłek nocny:** Serek wiejski (MLE)

117.41g

BIAŁKO

62.99g

TŁUSZCZE

301.11g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-06-14)

2240 kcal

14.06.2026

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) Ogórek Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Nektarynka
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 Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka dębową Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

113.74g

BIAŁKO

66.7g

TŁUSZCZE

286.04g

WĘGLOWODANY