

UROVITA

Dieta z ogr. łatwoprzysw. węgl. 1-14.06.26

poniedziałek (2026-06-01)

2011 kcal

01.06.2026

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Jabłko

OBIAD

Obiad: Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Surówka z buraka (200g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) 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)

94.36g

BIĄŁKO

65.37g

TŁUSZCZE

266.16g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-02)

2250 kcal

02.06.2026

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) Papryka czerwona Sałata Gruszka
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Budyń waniliowy b/cukru (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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)

107.66g

BIAŁKO

61.97g

TŁUSZCZE

325.24g

WĘGLOWODANY

środa (2026-06-03)

03.06.2026

2111 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata Jabłko

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Mus owocowy 100%

OBIAD

Obiad: Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (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 ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) schab pieczony Ogórki kiszone

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

99.57g

BIAŁKO

64.81g

TŁUSZCZE

277.17g

WĘGLOWODANY

04.06.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Ogórek Sałata Kiwi

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 (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) Papryka czerwona

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

94.61g

BIAŁKO

66.68g

TŁUSZCZE

275.1g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-06-05)

05.06.2026

2172 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 dębową Pomidor Sałata Gruszka
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Serek wiejski (MLE)
OBIAD	Obiad: Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (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) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)

114.33g

BIAŁKO

69.34g

TŁUSZCZE

281.64g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-06-06)

06.06.2026

2147 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 Jabłko
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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

101.58g

BIAŁKO

70.62g

TŁUSZCZE

266.6g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-06-07)

1972 kcal

07.06.2026

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski drobiowe Ketchup, łagodny Papryka czerwona Sałata Kiwi
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Sok pomidorowy, bez soli
OBIAD	Obiad: Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z białej kapusty (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) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

91.82g

BIAŁKO

65.62g

TŁUSZCZE

257.64g

WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-06-08)

08.06.2026

2081 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor Sałata Mus owocowy 100%
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Kiwi
OBIAD	Obiad: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Duszony schab 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 Hochland mini (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

105.78g

BIAŁKO

59.24g

TŁUSZCZE

270.08g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-09)

09.06.2026

2125 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) schab pieczony Rzodkiewka Sałata Jabłko

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) (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) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor

P. NOCNY

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

107.31g

BIAŁKO

69.56g

TŁUSZCZE

276.29g

WĘGLOWODANY

środa (2026-06-10)

10.06.2026

2078 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) Ogórek Sałata Kiwi
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Jabłko
OBIAD	Obiad: Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g) 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 z czerwonej fasoli (50g) Szyńka gotowana z piersi indyka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

92.9g

BIAŁKO

65g

TŁUSZCZE

290.56g

WĘGLOWODANY

11.06.2026

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) Papryka czerwona Sałata Truskawki
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)
OBIAD	Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) 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) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka dębowa Rzodkiewka
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

107.86g	67.65g	255.78g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

piątek (2026-06-12)

12.06.2026

2115 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) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata Jabłko

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 kiszonej 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 twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) schab pieczony Papryka czerwona

P. NOCNY

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

95.77g

BIAŁKO

72.04g

TŁUSZCZE

281.24g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-06-13)

13.06.2026

2034 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Serek Tartare (MLE) Rzodkiewka Sałata Kiwi

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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek wiejski (MLE)

110.16g

BIAŁKO

63.07g

TŁUSZCZE

267.28g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-06-14)

14.06.2026

2163 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski wieprzowe Musztarda (GOR) Ogórek Sałata Jabłko
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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka dębowa Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

106.24g

BIAŁKO

64.91g

TŁUSZCZE

289.55g

WĘGLOWODANY