UROVITA

Dieta bogatobiałkowa 15-28.06.26

poniedziałek (2026-06-15)

15.06.2026

2276 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) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Banan
OBIAD	**Obiad:** Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (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) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Cukinia
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

111.32g	60.08g	325.27g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-16)

16.06.2026

2297 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) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Serek wiejski (MLE)
OBIAD	**Obiad:** Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) schab pieczony Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)

116.45g	75.6g	298.61g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

środa (2026-06-17)

17.06.2026

2102 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) Serek Kiri (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Mus brzoskwiniowy z jogurtem (MLE) (100g)
OBIAD	**Obiad:** Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) 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) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórki kiszone
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

98.5g	64.13g	295.87g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

czwartek (2026-06-18)

18.06.2026

2222 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) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Jabłko gotowane (180g)
OBIAD	**Obiad:** Zupa ogórkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Udko z kurczaka, duszone, 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 Tartare (MLE) Szynka dębowa Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

100.9g	62.92g	312.17g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

piątek (2026-06-19)

19.06.2026

2366 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 z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)
OBIAD	**Obiad:** Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana (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 Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g)

107.3g	73.32g	333.26g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

sobota (2026-06-20)

20.06.2026

2245 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) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony schab pieczony Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Banan
OBIAD	**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

109.61g	57.51g	334.91g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

niedziela (2026-06-21)

21.06.2026

2293 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) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Kiri (MLE) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Sok marchwiowo- brzoskwiniowo-jabłkowy
OBIAD	**Obiad:** Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (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) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Cukinia
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

104.14g	71.18g	311.2g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-06-22)

22.06.2026

2130 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) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Mus owocowy 100%
OBIAD	**Obiad:** Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana 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 gotowana z piersi kurczaka Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

108.4g	64.06g	289.76g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-23)

23.06.2026

2409 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) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)
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) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórki kiszone
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Sałatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)

111.14g	70.74g	346.95g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

środa (2026-06-24)

24.06.2026

2196 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) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) schab pieczony Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Jabłko gotowane (180g)
OBIAD	**Obiad:** Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki (150g) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	**Kolacja:** Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

113.08g	60.01g	301.7g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

czwartek (2026-06-25)

25.06.2026

2124 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) Szynka dębowa Pasta z twarogu (MLE) (50g) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Banan
OBIAD	**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich, dietetyczna (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) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

102.82g	56.55g	317.28g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

piątek (2026-06-26)

26.06.2026

2333 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 gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Serek wiejski (MLE)
OBIAD	**Obiad:** Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) 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 rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)

114.51g	74.57g	316.13g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

sobota (2026-06-27)

27.06.2026

2286 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 Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Jabłko gotowane (180g)
OBIAD	**Obiad:** Zupa kalafiorowa 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) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

106.42g	57.42g	334g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY

niedziela (2026-06-28)

28.06.2026

2096 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 Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	**II śniadanie:** Kisiel truskawkowy (200g)
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) Serek Hochland mini (MLE) schab pieczony Pomidor
P. NOCNY	**Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

100.93g	58.43g	305.61g
BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY