

UROVITA

Dieta bogatobiałkowa 29.06-12.07.26

poniedziałek (2026-06-29)

29.06.2026

2189 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) Jaja kurze, całe (JAJ)
Szyńka gotowana z piersi kurczaka Cukinia Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Jabłko gotowane (180g)

OBIAD

Obiad: Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Polędwica Sopočka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

101.61g

BIAŁKO

70.94g

TŁUSZCZE

296.9g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-30)

30.06.2026

2260 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) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka dębowa Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Koktajl mleczno- truskawkowy (MLE) (200ml)
OBIAD	Obiad: Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, 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) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Cukinia
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)

108.58g

BIAŁKO

65.8g

TŁUSZCZE

324.23g

WĘGLOWODANY

środa (2026-07-01)

01.07.2026

2188 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 z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Mus brzoskwiniowy z jogurtem (MLE) (100g)
OBIAD	Obiad: Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

106.06g

BIAŁKO

69.35g

TŁUSZCZE

282.65g

WĘGLOWODANY

02.07.2026

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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Banan
OBIAD	Obiad: Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (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) schab pieczony Cukinia
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

101.9g
BIAŁKO

69.79g
TŁUSZCZE

305.64g
WĘGLOWODANY

piątek (2026-07-03)

03.07.2026

2190 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) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)
OBIAD	Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (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) Serek Hochland mini (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g)

100.19g

BIAŁKO

65.57g

TŁUSZCZE

313.45g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-07-04)

04.07.2026

2239 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 Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Jabłko gotowane (180g)
OBIAD	Obiad: Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g) Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Weka (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)

102.04g

BIAŁKO

64g

TŁUSZCZE

311.91g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-07-05)

05.07.2026

2304 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 Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Sok marchwiowo- brzoskwiniowo-jabłkowy
OBIAD	Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (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) Szynka dębowa Cukinia
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

112.93g

BIAŁKO

68.85g

TŁUSZCZE

320.7g

WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-07-06)

06.07.2026

2229 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) schab pieczony Serek Tartare (MLE) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Mus owocowy 100%
OBIAD	Obiad: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

106.43g

BIAŁKO

70.58g

TŁUSZCZE

292.21g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-07-07)

07.07.2026

2308 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 Hochland mini (MLE) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Serek wiejski (MLE)
OBIAD	Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielań jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) 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) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szyńka wieprzowa, gotowana Cukinia
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)

120.54g

BIAŁKO

67.45g

TŁUSZCZE

316.86g

WĘGLOWODANY

środa (2026-07-08)

08.07.2026

2219 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Jabłko gotowane (180g)
OBIAD	Obiad: Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g) 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 Cukinia
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

108.63g

BIAŁKO

71.36g

TŁUSZCZE

301.06g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-07-09)

2303 kcal

09.07.2026

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) schab pieczony Serek Tartare (MLE) Cukinia Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Kisiel truskawkowy (200g)
OBIAD	Obiad: Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (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) Szyńka dębową Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

108.38g

BIAŁKO

70.31g

TŁUSZCZE

309.43g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-07-10)

10.07.2026

2335 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) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)
OBIAD	Obiad: Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Weka (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)

104.84g

BIAŁKO

73.56g

TŁUSZCZE

330.03g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-07-11)

11.07.2026

2246 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 Szyнка wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Jabłko gotowane (180g)
OBIAD	Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem (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) Szyнка gotowana z piersi indyka Cukinia
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

108.85g

BIAŁKO

58.23g

TŁUSZCZE

334.47g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-07-12)

12.07.2026

2322 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) Ogórki kiszone Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Banan

OBIAD

Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw z olejem (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 (MLE) (50g) Szyunka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

112.1g

BIAŁKO

69.04g

TŁUSZCZE

311.41g

WĘGLOWODANY