

UROVITA

Dieta podstawowa 15-28.06.26

poniedziałek (2026-06-15)

2234 kcal

15.06.2026

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) Pasta z
twarogu ze szczypiorkiem (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 Chleb mieszany (GLU)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

109.58g

BIAŁKO

57.2g

TŁUSZCZE

306.29g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-16)

16.06.2026

2306 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) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Serek wiejski (MLE)
OBIAD	Obiad: Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza gryczana, gotowana Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) schab pieczony Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)

123.87g

BIAŁKO

75.08g

TŁUSZCZE

281.78g

WĘGLOWODANY

środa (2026-06-17)

17.06.2026

2165 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) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Rzodkiewka Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Brzoskwinia

OBIAD

Obiad: Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) 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 białej fasoli (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórki kiszane

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

98.4g

BIAŁKO

67.54g

TŁUSZCZE

288.49g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-06-18)

18.06.2026

2211 kcal

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) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Jabłko
OBIAD	Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (150g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

100.25g

BIAŁKO

62.85g

TŁUSZCZE

291.56g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-06-19)

19.06.2026

2390 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 gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)
OBIAD	Obiad: Zupa paprykowa z ryżem brązowym (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 Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Rzodkiewka
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g)

110.86g

BIAŁKO

78.75g

TŁUSZCZE

309.04g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-06-20)

20.06.2026

2183 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) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony schab pieczony Ogórek Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Arbuz
OBIAD	Obiad: Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

109.51g

BIAŁKO

64.07g

TŁUSZCZE

286.22g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-06-21)

21.06.2026

2297 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) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Kiri (MLE) Papryka czerwona Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Sok marchwiowo- brzoskwiniowo-jabłkowy
OBIAD	Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (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) Serek Tartare (MLE) Szyńka dębowa Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

105.69g

BIAŁKO

64.24g

TŁUSZCZE

304.62g

WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-06-22)

22.06.2026

2200 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) Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Mus owocowy 100%
OBIAD	Obiad: Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana 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 gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

112.28g

BIAŁKO

67.85g

TŁUSZCZE

274.12g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-23)

23.06.2026

2491 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) Rzodkiewka Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)

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) Paprykarz (RYB) (50g) Szyńka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórki kiszone

P. NOCNY

Posiłek nocny: Sałatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)

114.17g

BIAŁKO

69.19g

TŁUSZCZE

353.47g

WĘGLOWODANY

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) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) schab pieczony Ogórek Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Jabłko
OBIAD	Obiad: Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (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) Szyńka gotowana z piersi indyka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

116.51g

BIAŁKO

75.76g

TŁUSZCZE

282.26g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-06-25)

25.06.2026

2075 kcal

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) Szynka dębowa Papryka czerwona Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Arbuz
OBIAD	Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Buraki tarte, gotowane 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 Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

99.21g

BIAŁKO

58.58g

TŁUSZCZE

288.87g

WĘGLOWODANY

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) 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 z groszkiem, duszona (150g) (GLU) 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 Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)

114.23g

BIAŁKO

76.82g

TŁUSZCZE

297.38g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-06-27)

27.06.2026

2273 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 Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Nektarynka
OBIAD	Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynea gotowana z piersi indyka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

101.04g

BIAŁKO

59.02g

TŁUSZCZE

318.04g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-06-28)

28.06.2026

2180 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 Musztarda (GOR) Ogórek Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Kisiel truskawkowy (200g)
OBIAD	Obiad: Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Czerwona kapusta na ciepło (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) schab pieczony Serek Hochland mini (MLE) Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

100.44g

BIAŁKO

66.55g

TŁUSZCZE

287.72g

WĘGLOWODANY