

UROVITA

Dieta podstawowa 29.06-12.07.26

poniedziałek (2026-06-29)

2330 kcal

29.06.2026

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) Jaja kurze,
całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Jabłko

OBIAD

Obiad: Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE)
(350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z
białej kapusty (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)
Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Polędwica Sopocka (GLU,
SOJ, SEL) Ser edamski (MLE) Pomidor

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

107.43g

BIĄŁKO

81.38g

TŁUSZCZE

288.56g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-30)

30.06.2026

2131 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) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Szynka dębowa Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Koktajl mleczno- truskawkowy (MLE) (200ml)
OBIAD	Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (MLE, SEL, GLU) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Surówka z pora (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 indyka Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)

102.03g

BIAŁKO

61.59g

TŁUSZCZE

291.62g

WĘGLOWODANY

środa (2026-07-01)

01.07.2026

2296 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 Hochland mini (MLE) Papryka czerwona Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Brzoskwinia
OBIAD	Obiad: Zupa gotąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

106.62g

BIAŁKO

68.78g

TŁUSZCZE

293.57g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-07-02)

02.07.2026

2195 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) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Banan

OBIAD

Obiad: Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) schab pieczony Rzodkiewka

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

101.41g

BIAŁKO

68.31g

TŁUSZCZE

286.94g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-07-03)

03.07.2026

2225 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) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)
OBIAD	Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, 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 Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g)

104.79g

BIAŁKO

72.01g

TŁUSZCZE

287.26g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-07-04)

04.07.2026

2490 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 Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Gruszka
OBIAD	Obiad: Grochówka z ziemniakami (350g) Sos meksykański z mięsa wieprzowego (GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (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)

119.17g

BIAŁKO

71.86g

TŁUSZCZE

320.63g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-07-05)

05.07.2026

2274 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 wieprzowe Ketchup, łagodny Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Sok marchwiowo- brzoskwiniowo-jabłkowy
OBIAD	Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka dębową Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

110.93g

BIAŁKO

66.48g

TŁUSZCZE

298.13g

WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-07-06)

06.07.2026

2331 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) schab pieczony Serek Tartare (MLE) Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)
OBIAD	Obiad: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

111.19g

BIAŁKO

71.33g

TŁUSZCZE

294.97g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-07-07)

07.07.2026

2319 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) Ser edamski (MLE) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona Sałata

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Serek wiejski (MLE)

OBIAD

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielały jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szyńka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka

P. NOCNY

Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)

126.31g

BIAŁKO

66.6g

TŁUSZCZE

303.15g

WĘGLOWODANY

środa (2026-07-08)

08.07.2026

2366 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata

II ŚNIADANIE **II śniadanie:** Jabłko

OBIAD **Obiad:** Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) Kefir (MLE) 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 Ogórek

P. NOCNY **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny (MLE)

98.34g

BIAŁKO

77.14g

TŁUSZCZE

316.04g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-07-09)

09.07.2026

2287 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) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Rzodkiewka Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Kisiel truskawkowy (200g)
OBIAD	Obiad: Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, 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 Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Szynka dębową Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

104.57g

BIAŁKO

72.53g

TŁUSZCZE

287.87g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-07-10)

10.07.2026

2376 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) Polędwica
Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

Obiad: Zupa kalarepowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL)
(350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Sos pomidorowy
(GLU) (80ml) Surówka z białej kapusty (150g) 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 gotowana z piersi kurczaka Pomidor

P. NOCNY

Posiłek nocny: Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU)
(100g)

107.34g

BIAŁKO

72.85g

TŁUSZCZE

317.11g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-07-11)

2230 kcal

11.07.2026

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) Miód pszczeli Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Nektarynka
OBIAD	Obiad: Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem (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 Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

105.46g

BIAŁKO

69.57g

TŁUSZCZE

290.62g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-07-12)

12.07.2026

2370 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) Ogórki kiszzone Sałata
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Banan
OBIAD	Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z czerwonej kapusty (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 (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

111.46g

BIAŁKO

71.51g

TŁUSZCZE

300.78g

WĘGLOWODANY