

UROVITA

Dieta z ogr. łatwoprzysw. węgl. 15-28.06.26

poniedziałek (2026-06-15)

2126 kcal

15.06.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Arbuz

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Kiwi

OBIAD

Obiad: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z buraka (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) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Ogórek

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

100.9g

BIAŁKO

62.6g

TŁUSZCZE

285g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-16)

16.06.2026

2225 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona Sałata Jabłko

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 (200g) Kasza gryczana, gotowana Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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)

117.43g

BIAŁKO

76.11g

TŁUSZCZE

277.54g

WĘGLOWODANY

środa (2026-06-17)

17.06.2026

2060 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) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Rzodkiewka Sałata Kiwi

II ŚNIADANIE **II śniadanie:** Brzoskwinia

OBIAD **Obiad:** Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Jajko sadzone (JAJ) (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 białej fasoli (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórki kiszzone

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

83.93g

BIAŁKO

71.9g

TŁUSZCZE

278.23g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-06-18)

2071 kcal

18.06.2026

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) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata Nektarynka

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) (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

93.76g

BIAŁKO

59.82g

TŁUSZCZE

281.51g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-06-19)

19.06.2026

2253 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 gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata Jabłko

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Budyń waniliowy b/cukru (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 graham (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)

103.48g

BIĄŁKO

75.78g

TŁUSZCZE

300.36g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-06-20)

20.06.2026

2005 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) schab pieczony Ogórek Sałata Brzoskwinia

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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szyńka gotowana z piersi indyka Pomidor

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

105.74g

BIAŁKO

60.85g

TŁUSZCZE

262.75g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-06-21)

2080 kcal

21.06.2026

ŚNIADANIE	Śniadanie: 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 Kiwi
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Sok pomidorowy, bez soli
OBIAD	Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (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) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

99.08g

BIAŁKO

62.97g

TŁUSZCZE

270.19g

WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-06-22)

22.06.2026

2085 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Jabłko

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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

104.81g

BIAŁKO

63.57g

TŁUSZCZE

274.3g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-23)

23.06.2026

2207 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) Rzodkiewka Sałata Kiwi
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Koktajl mleczno- truskawkowy (MLE) (200ml)
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) 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)

104g

BIAŁKO

61.31g

TŁUSZCZE

320.31g

WĘGLOWODANY

środa (2026-06-24)

24.06.2026

2062 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) schab pieczony Ogórek Sałata Brzoskwinia

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Jabłko

OBIAD

Obiad: Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (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 ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

102.45g

BIAŁKO

61.91g

TŁUSZCZE

268.46g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-06-25)

2042 kcal

25.06.2026

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona Sałata Nektarynka
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) Surówka z buraka (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) Rzodkiewka
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

92g

BIAŁKO

65.78g

TŁUSZCZE

282g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-06-26)

26.06.2026

2092 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata Jabłko

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Serek wiejski (MLE)

OBIAD

Obiad: Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g) 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 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)

101.77g

BIAŁKO

69.94g

TŁUSZCZE

274.32g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-06-27)

27.06.2026

2068 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata Kiwi
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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynea gotowana z piersi indyka Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

93.79g

BIAŁKO

59.1g

TŁUSZCZE

284.21g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-06-28)

28.06.2026

2111 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski drobiowe Musztarda (GOR) Ogórek Sałata Pomarańcza

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)

OBIAD

Obiad: Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Czerwona kapusta na ciepło (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) schab pieczony Serek Hochland mini (MLE) Pomidor

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

93.37g

BIAŁKO

69.37g

TŁUSZCZE

282.18g

WĘGLOWODANY