

UROVITA

Dieta z ogr. łatwoprzysw. węgl. 29.06-12.07.26

poniedziałek (2026-06-29)

2169 kcal

29.06.2026

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka Sałata Kiwi

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 (200g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

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

P. NOCNY

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

99.57g

BIAŁKO

76.76g

TŁUSZCZE

277.28g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-06-30)

30.06.2026

2053 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Szynka dębową Pomidor Sałata Nektarynka

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) (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) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórek

P. NOCNY

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

100.11g

BIAŁKO

62.96g

TŁUSZCZE

281.62g

WĘGLOWODANY

środa (2026-07-01)

01.07.2026

2167 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 Hochland mini (MLE) Papryka czerwona Sałata Jabłko
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Brzoskwinia
OBIAD	Obiad: Zupa gotąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) 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 z czerwonej fasoli (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

100.31g

BIAŁKO

58.18g

TŁUSZCZE

310.29g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-07-02)

02.07.2026

2098 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Kiwi Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Sałata Brzoskwinia
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Jabłko
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 (200g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) schab pieczony Rzodkiewka
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

94.73g

BIAŁKO

70.99g

TŁUSZCZE

275.45g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-07-03)

03.07.2026

2070 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 Nektarynka
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)
OBIAD	Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, 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 Hochland mini (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona
P. NOCNY	Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g)

98.15g

BIAŁKO

68.6g

TŁUSZCZE

273.42g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-07-04)

04.07.2026

2301 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Sałata Kiwi
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Brzoskwinia
OBIAD	Obiad: Grochówka z ziemniakami (350g) Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)
KOLACJA	Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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)

115.67g

BIAŁKO

72.01g

TŁUSZCZE

286.42g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-07-05)

05.07.2026

2102 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski wieprzowe Ketchup, łagodny Pomidor Sałata Jabłko
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Sok pomidorowy, bez soli
OBIAD	Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka dębowa Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

104.36g

BIAŁKO

65.55g

TŁUSZCZE

275.05g

WĘGLOWODANY

poniedziałek (2026-07-06)

06.07.2026

2046 kcal

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

97.13g

BIAŁKO

63.67g

TŁUSZCZE

267.96g

WĘGLOWODANY

wtorek (2026-07-07)

07.07.2026

2178 kcal

ŚNIADANIE

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szyńka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona Sałata Nektarynka

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Serek wiejski (MLE)

OBIAD

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny 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 graham (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)

120.69g

BIAŁKO

63.14g

TŁUSZCZE

292.5g

WĘGLOWODANY

środa (2026-07-08)

08.07.2026

2110 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Kiwi
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Jabłko
OBIAD	Obiad: Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej 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 białej fasoli (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

101.02g

BIAŁKO

68.46g

TŁUSZCZE

282.09g

WĘGLOWODANY

czwartek (2026-07-09)

09.07.2026

2107 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 Brzoskwinia
II ŚNIADANIE	II śniadanie: Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)
OBIAD	Obiad: Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (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 twarogu z bazylią (MLE) (50g) Szynka dębową Pomidor
P. NOCNY	Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

97.69g

BIAŁKO

69.61g

TŁUSZCZE

267.27g

WĘGLOWODANY

piątek (2026-07-10)

10.07.2026

2134 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) Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata Jabłko

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Koktajl mleczno- truskawkowy (MLE) (200ml)

OBIAD

Obiad: Zupa kalarepowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Sos pomidorowy (GLU) (80ml) Surówka z białej kapusty (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)

KOLACJA

Kolacja: Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szyunka gotowana z piersi kurczaka Pomidor

P. NOCNY

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

95.69g

BIAŁKO

64.97g

TŁUSZCZE

296.75g

WĘGLOWODANY

sobota (2026-07-11)

11.07.2026

2045 kcal

ŚNIADANIE	Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata Kiwi
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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórek
P. NOCNY	Posiłek nocny: Jogurt naturalny (MLE)

102.21g

BIAŁKO

70.05g

TŁUSZCZE

256.99g

WĘGLOWODANY

niedziela (2026-07-12)

12.07.2026

2172 kcal

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) Ogórki kiszzone Sałata Brzoskwinia

II ŚNIADANIE

II śniadanie: Kiwi

OBIAD

Obiad: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z czerwonej kapusty (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 twarogu (MLE) (50g) Szyńka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona

P. NOCNY

Posiłek nocny: Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

103.18g

BIAŁKO

69.19g

TŁUSZCZE

274.16g

WĘGLOWODANY