



12.08.2026 (środa)

► Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 3 i 1/4 kromki (80g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu 2 łyżeczki (10g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka orkiszowa - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Wieprzowina, schab gotowany 1/4 porcji (50g)

Twarożek ze szczypiorkiem 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)

Twarożek ze szczypiorkiem (7)

► Obiad

Ogórkowa 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ogórki kiszane - 2/3 sztuki (40g)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)



Sposób
przygotowania:

Kompot wieloowocowy 1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie

Spaghetti 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ser mozzarella light - 1/2 plastra (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób
przygotowania:

Krótkie obsmażanie/ duszenie.



Alergeny:
Ogórkowa (7,9,12)
Spaghetti (1,7)

► Podwieczorek

Orzechy nerkowca	2/3 garści (20g)
Sok warzywno-owocowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salatka z ciecierzycą i warzywami	1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/8 sztuki (15g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Salatka z ciecierzycą i warzywami (7)

► Przekąska

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2517 kcal
Tłuszcz:	84.86 g
Glukoza:	7.01 g
Sacharoza:	4.67 g
Błonnik pokarmowy:	28.73 g
Sód:	1849.83 mg

Białko ogółem:	145.78 g
Węglowodany ogółem:	300.93 g
Fruktoza:	7.62 g
Laktoza:	26.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.87 g
Sól:	1.77 g



13.08.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Pomidor	1 sztuka (160g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki jęczmienne - 2 i 1/2 łyżki (25g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
-----------------------------	------------------

Alergeny:

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Jaja gotowane (3)

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Krupnik	1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Gołąbki bez zawijania z kaszą	1 porcja
-------------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza jaglana - 1/8 woreczka (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/5 woreczka (20g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/5 porcji (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób
przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Mizeria	1 porcja
---------	----------



- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:
Krupnik (1,9)
Gołąbki bez zawijania z kaszą (1,3)
Mizeria (7)

► Podwieczorek

Jabłko 1 sztuka (170g)

Dynia, pestki, łuskane 2 łyżki (20g)

Alergeny: brak

► Kolacja

Grani, twarożek 3 łyżki (60g)

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu 2 łyżeczki (10g)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 3 i 1/4 kromki (80g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:
Grani, twarożek (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu 1 szklanka (250ml)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna: 2285 kcal Białko ogółem: 127.99 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	77.1 g	Węglowodany ogółem:	282.25 g
Glukoza:	11.57 g	Fruktoza:	17.85 g
Sacharoza:	10.03 g	Laktoza:	22.04 g
Błonnik pokarmowy:	27.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.11 g
Sód:	1225.45 mg	Sól:	2.98 g



14.08.2026 (piątek)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Kasza jaglana na mleku	1 porcja

- Kasza jaglana - 1/4 woreczka (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Pomidorowa pasta z tuńczyka	1 porcja
• Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g) • Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g) • Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g) • Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 2/3 łyżki (80g)	



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Kasza jaglana na mleku (7)
Pomidorowa pasta z tuńczyka (4)
Ser twarogowy, chudy (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Zupa grysikowa z kaszą jaglaną	1 porcja
• Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g) • Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g) • Marchew - 2/3 sztuki (30g) • Por - 1/7 sztuki (20g) • Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g) • Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g) • Porcja rosółowa (drób) - (40g)	



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Ryba w jarzynach	1 porcja
------------------	----------



- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)



Sposób
przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Surówka z kapusty

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną (9)

Ryba w jarzynach (1,4,9)

Surówka z kapusty (7)

► Podwieczorek

Gruszka

1 sztuka (130g)

Orzechy włoskie

2/3 garści (20g)

Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Polędwica sopocka

4 i 1/4 plastra (50g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

3 i 1/4 kromki (80g)

Rukola

1/2 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pomidory z jogurtem

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Pomidory z jogurtem (7)

Ser mozzarella light (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)



► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2157 kcal	Białko ogółem:	133.71 g
Tłuszcz:	65.1 g	Węglowodany ogółem:	271.81 g
Glukoza:	10.87 g	Fruktoza:	17.4 g
Sacharoza:	10.74 g	Laktoza:	23.91 g
Błonnik pokarmowy:	28.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.07 g
Sód:	1613.32 mg	Sól:	3.08 g



15.08.2026 (sobota)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu 2 łyżeczki (10g)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 3 i 1/4 kromki (80g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka orkiszowa - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Pasta jajeczna z awokado 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1/5 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Grani, twarożek 3 łyżki (60g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Alergeny:

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Grani, twarożek (7)

Pasta jajeczna z awokado (3,7,10)

► Obiad

Żurek 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Ocet spirytusowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek na naturalnym zakwasie, karton Krakus Familijny - 1/8 porcji (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Schab w warzywach 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mieszanek warzyw - (50g)



Sposób
przygotowania:

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

Ziemniaki, gotowane w wodzie 2 i 1/3 sztuki (200g)



Kompot wieloowocowy

1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie

Salata

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sałata - 1/4 sztuki (60g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:
Żurek (1,7,9,12)
Schab w warzywach (1)

► Podwieczorek

Pomarańcza

1/3 sztuki (120g)

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

3 i 1/4 kromki (80g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salatka z kapustą pekińską

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)



Sposób
przygotowania:

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Szynka z indyka

3 i 1/3 plastra (50g)

Alergeny:
Salatka z kapusty pekińskiej (7)
Serek wiejski (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)



► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2220 kcal	Białko ogółem:	128.37 g
Tłuszcz:	85.63 g	Węglowodany ogółem:	242.8 g
Glukoza:	9.12 g	Fruktoza:	9.99 g
Sacharoza:	11.35 g	Laktoza:	23.53 g
Błonnik pokarmowy:	20.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.62 g
Sód:	1599.11 mg	Sól:	3.37 g



16.08.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)

Alergeny:

Jogurt naturalny (7)

Pasta z pieczonego indyka (3)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

serek wiejski (7)

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Brokułowa	1 porcja

- Brokuły - 1/7 sztuki (70g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)
- Mieszanka warzyw - (50g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Wątróbka drobiowa z cebulką	1 porcja
• Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g) • Cebula - 1/4 sztuki (30g) • Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) • Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)	



Sposób
przygotowania:

Krótkie obsmażanie/ duszenie.

Surówka z selera i jabłka	1 porcja
• Jabłko - 1/6 sztuki (30g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g) • Marchew - 1/3 sztuki (20g) • Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) • Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)	



Sposób
przygotowania:



Alergeny:
Brokułowa (7,9)
Wątróbka drobiowa z cebulką (1)
Surówka z selera i jabłka (7,9)

► Podwieczorek

Orzechy włoskie	2/3 garści (20g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy włoski (8)

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Serek śmietankowy, naturalny	2 łyżki (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:
Serek śmietankowy, naturalny (7)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Białko ogółem:	116.12 g
Tłuszcz:	91.09 g	Węglowodany ogółem:	238.42 g
Glukoza:	10.18 g	Fruktoza:	16.68 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	13.69 g	Laktoza:	18.88 g
Błonnik pokarmowy:	28.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.63 g
Sód:	1484.05 mg	Sól:	2.62 g



17.08.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Płatki gryczane na mleku	1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki gryczane - 3 i 1/4 łyżki (25g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Twarożek ze szczypiorkiem	1 porcja
• Szczypiorek - 2 łyżki (10g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g) • Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)	



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Płatki gryczane na mleku (7)

Twarożek ze szczypiorkiem (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Obiad

Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie

Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej	1 porcja
• Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g) • Marchew - 2/3 sztuki (30g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml) • Por - 1/7 sztuki (20g) • Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g) • Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g) • Porcja rosółowa (drób) - (40g)	



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Zrazik w sosie pieczarkowym	1 porcja
-----------------------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



Sposób
przygotowania:

Duszenie.

Alergeny:

Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej (1,3,7,9)

Zrazik w sosie pieczarkowym (1,3,7)

► Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane

2 łyżki (20g)

Gruszka

1 sztuka (130g)

Alergeny: brak

► Kolacja

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

3 i 1/4 kromki (80g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salatka ze słonecznikiem

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób
przygotowania:

Kiełbasa żywiecka

12 i 1/2 plastra (50g)

Alergeny:

Jaja gotowane (3)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)



Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2412 kcal	Białko ogółem:	137.63 g
Tłuszcz:	100.63 g	Węglowodany ogółem:	248.4 g
Glukoza:	8.11 g	Fruktoza:	14.09 g
Sacharoza:	7.75 g	Laktoza:	24.85 g
Błonnik pokarmowy:	24.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.83 g
Sód:	1325.2 mg	Sól:	3.31 g



18.08.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Owsianka na mleku	1 porcja

- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Pasta z ciecierzycy	1 porcja
---------------------	----------

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Owsianka na mleku (1,7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
------------------------------	-----------------------

Kompot wieloowocowy	1 porcja
---------------------	----------

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie

Rosół z makaronem	1 porcja
-------------------	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób
przygotowania:

Kurczak tuszka - 100 g - mięso jadalne około 50 g.
Gotowanie.

Kurczak w sosie śmietanowym	1 porcja
-----------------------------	----------



- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



**Sposób
przygotowania:**

Kurczak tuszka - 200 g - mięso jadalne około 100 g.
Duszenie.

Tarta marchewka

1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



**Sposób
przygotowania:**

Alergeny:
Rosół z makaronem (1,3,9)
Kurczak w sosie śmietanowym (7)

► **Podwieczorek**

Jabłko 1 sztuka (170g)

Orzechy włoskie 2/3 garści (20g)

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

► **Kolacja**

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu 2 łyżeczki (10g)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 3 i 1/4 kromki (80g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Ser twarogowy, chudy 1 i 2/3 plastra (50g)

Salatka grecka 1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/8 sztuki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)



**Sposób
przygotowania:**

Szynka z indyka 3 i 1/3 plastra (50g)

Alergeny:
Salatka grecka (7)
Ser twarogowy chudy (7)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)



► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2235 kcal	Białko ogółem:	124.89 g
Tłuszcz:	86.53 g	Węglowodany ogółem:	249.52 g
Glukoza:	10.58 g	Fruktoza:	16.93 g
Sacharoza:	10.77 g	Laktoza:	24.27 g
Błonnik pokarmowy:	30.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.61 g
Sód:	1773.55 mg	Sól:	3.12 g



19.08.2026 (środa)

► Śniadanie

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Kasza jaglana na mleku	1 porcja

- Kasza jaglana - 1/4 woreczka (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
-----------------------------	------------------

Alergeny:

Kasza jaglana na mleku (7)

Serek wiejski (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Obiad

Zupa szpinakowa	1 porcja
-----------------	----------

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)
----------------	--------------------

Woda	3/4 szklanki (200ml)
------	----------------------

Gulasz węgierski z indyka	1 porcja
---------------------------	----------

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)



Sposób
przygotowania:

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

Surówka z kapusty	1 porcja
-------------------	----------



- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Zupa szpinakowa (7,9)

Gulasz węgierski z indyka (1,7)

Surówka z kapusty (7)

► Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane

2 łyżki (20g)

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

3 i 1/4 kromki (80g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salatka z brokułem

1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)



Sposób
przygotowania:

Brokuł- gotowanie.

Alergeny:

Salatka z brokułem (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2191 kcal	Białko ogółem:	131.74 g
Tłuszcz:	72.62 g	Węglowodany ogółem:	266.1 g
Glukoza:	12.35 g	Fruktoza:	14.65 g
Sacharoza:	9.96 g	Laktoza:	23.93 g
Błonnik pokarmowy:	28.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.97 g
Sód:	2294.1 mg	Sól:	4.55 g



20.08.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
-----------------------------	------------------

Alergeny:

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Obiad

Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	1/3 opakowania (140g)
Pieczarkowa	1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie

Fasola w sosie pomidorowym	1 porcja
----------------------------	----------

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/2 szklanki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)



Sposób
przygotowania:

Duszenie.

Bitka drobiowa	1 porcja
----------------	----------



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)



Sposób
przygotowania:

Duszenie w piecu.

Kompot wielowocowy

1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Piecarkowa (7,9)
Fasola w sosie pomidorowym (1,9)
Bitka drobiowa (1)

► Podwieczorek

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

3 i 1/4 kromki (80g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Salata

1/8 sztuki (15g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pasta rybna

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)



Sposób
przygotowania:

Ryba- gotowanie/

Alergeny:
Ser mozzarella light (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Pasta rybna (4,7)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)



Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Białko ogółem:	153.27 g
Tłuszcz:	72.41 g	Węglowodany ogółem:	280.58 g
Glukoza:	9.67 g	Fruktoza:	15.39 g
Sacharoza:	14 g	Laktoza:	24.76 g
Błonnik pokarmowy:	36.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.89 g
Sód:	1116.97 mg	Sól:	1.45 g



21.08.2026 (piątek)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka orkiszowa - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)

Grani, twarożek (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Obiad

Kompot wielowocowy	1 porcja
--------------------	----------

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Pomidorowa z ryżem	1 porcja
--------------------	----------

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Ryba pieczona	1 porcja
---------------	----------

- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób
przygotowania:

Pieczenie.

Surówka z kapusty pekińskiej	1 porcja
------------------------------	----------



- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



Sposób
przygotowania:

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Alergeny:

Pomidorowa z ryżem (7,9)

Ryba pieczona (1,4)

Surówka z kapusty pekińskiej (7)

► Podwieczorek

Orzechy laskowe

2/3 garści (20g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

► Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

3 i 1/4 kromki (80g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salatka jarzynowa

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Groszek konserwowy - 1 łyżka (15g)
- Ogórki kiszane - 1/4 sztuki (15g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Wieprzowina, schab gotowany

1/4 porcji (50g)

Alergeny:

Salatka jarzynowa (3,7,9,10)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)



Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2262 kcal	Białko ogółem:	116.13 g
Tłuszcz:	75.36 g	Węglowodany ogółem:	292.84 g
Glukoza:	10.24 g	Fruktoza:	17.03 g
Sacharoza:	12.02 g	Laktoza:	23.37 g
Błonnik pokarmowy:	30.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.03 g
Sód:	1126.9 mg	Sól:	2.04 g

środa (2026-08-12)	czwartek (2026-08-13)	piątek (2026-08-14)	sobota (2026-08-15)	niedziela (2026-08-16)	poniedziałek (2026-08-17)	wtorek (2026-08-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Wieprzowina, schab gotowany Twarożek ze szczypiorkiem	Pomidor Jaja gotowane Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Wieprzowina, schab gotowany	Ser twarogowy, chudy Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Kasza jagłana na mleku Pomidorowa pasta z tuńczyka	Szynka z piersi kurczaka Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Pasta jajeczna z awokado Grani, twarożek Papryka czerwona	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Wieprzowina, schab gotowany Serek wiejski	Szynka z indyka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Płatki gryczane na mleku Twarożek ze szczypiorkiem	Szynka z piersi kurczaka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pasta z ciecierzycy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ogórkowa Kompot wieloowocowy Spaghetti	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Krupnik Gołąbki bez zawijania z kaszą Mizeria	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa grysikowa z kaszą jagłaną Ryba w jarzynach Surówka z kapusty	Żurek Schab w warzywach Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Sałata	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Brokułowa Wątróbka drobiowa z cebulką Surówka z selera i jabłka	Kasza gryczana Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wieloowocowy Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej Zrazik w sosie pieczarkowym	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Tarta marchewka
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Orzechy nerkowca Sok warzywno-owocowy	Jabłko Dynia, pestki, łuskane	Gruszka Orzechy włoskie	Pomarańcza Orzechy nerkowca	Orzechy włoskie Jabłko	Dynia, pestki, łuskane Gruszka	Jabłko Orzechy włoskie
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pomidor Szynka z indyka Herbata czarna, napar bez cukru Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Sałatka z ciecierzycą i warzywami	Grani, twarożek Szynka z piersi kurczaka Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Ser mozzarella light Połędwica sopocka Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Rukola Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z kapustą pekińską Serek wiejski Szynka z indyka	Szynka z piersi kurczaka Serek śmietankowy, naturalny Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Rzodkiewka Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka ze słonecznikiem Kielbasa żywiecka	Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Sałatka grecka Szynka z indyka
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek

środa (2026-08-19)	czwartek (2026-08-20)	piątek (2026-08-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Serek wiejski Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Kasza jaglana na mleku Wieprzowina, schab gotowany	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Wieprzowina, schab gotowany	Szynka z piersi kurczaka Grani, twaróg Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka z mąki orkiszowej na mleku
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa Kasza gryczana Woda Gulasz węgierski z indyka Surówka z kapusty	Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Pieczarkowa Fasola w sosie pomidorowym Bitka drobiowa Kompot wielowocowy	Kompot wielowocowy Pomidorowa z ryżem Ryba pieczona Surówka z kapusty pekińskiej Ziemniaki, gotowane w wodzie
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Dynia, pestki, łuskane Sok pomidorowy	Orzechy nerkowca Jabłko	Orzechy laskowe Jabłko
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Ser mozzarella light Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa Wieprzowina, schab gotowany
Przekąska	Przekąska	Przekąska
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka