



20.04.2026 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Kasza jaglana na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

4 sztuki (100g)

Grani, twarożek

3 łyżki (60g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Indyk pieczony

1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

Koktajl malinowy

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Maliny, mrożone - 3/4 garści (50g)

**Sposób przygotowania:**

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Kasza jaglana na mleku (7)

Grani, twarożek (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Koktajl malinowy (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 kiszone - 2/3 sztuki (40g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

---

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

---

Kalafior, gotowany w wodzie 1/8 porcji (100g)

---

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

---

Woda 3/4 szklanki (200ml)

---

**Alergeny:**

Ogórkowa (7,9,12)

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym (1,7)

**► Podwieczorek**

---

Orzechy laskowe 1/2 garści (15g)

---

Sok pomidorowy 1 i 1/3 szklanki (330ml)

---

**Alergeny:**

Orzechy laskowe (8)

**► Kolacja**

---

Jaja gotowane 1 sztuka (50g)

---

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

---

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

---

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 4 sztuki (100g)

---

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

---



Ogórki kiszone 3/4 sztuki (50g)

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

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Jaja gotowane (3)

### ► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu 1 szklanka (250ml)

Marchew 1 sztuka (50g)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	135.04 g
Tłuszcz:	75.54 g	Węglowodany ogółem:	259.59 g
Glukoza:	10.73 g	Fruktoza:	12.25 g
Sacharoza:	7.35 g	Laktoza:	26.71 g
Błonnik pokarmowy:	27.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.7 g
Sód:	2887.8 mg	Sól:	3.95 g



21.04.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

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.

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Koper, świeży 1/2 łyżeczki (2g)

Polędwica sopocka 4 i 1/4 plastra (50g)



Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)  
Serek wiejski (7)

**► Obiad**

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Bitka drobiowa	1 porcja
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)</li><li>• Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)</li></ul>	

**Sposób przygotowania:**

Duszenie w piecu.

**Alergeny:**

Pomidorowa z ryżem (7,9)  
Bitka drobiowa (1)



## ► Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (130g)
Dynia, pestki, łuskane	1 i 1/2 łyżki (15g)

Alergeny - brak

## ► Kolacja

Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka 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:

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Sałatka grecka (7)  
Ser mozzarella light (7)

## ► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2164 kcal	Białko ogółem:	129.08 g
Tłuszcz:	78.38 g	Węglowodany ogółem:	243.81 g
Glukoza:	8.96 g	Fruktoza:	15.29 g
Sacharoza:	8.4 g	Laktoza:	23.46 g
Błonnik pokarmowy:	22.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.3 g
Sód:	2075.82 mg	Sól:	2.65 g

**22.04.2026 (środa)****► Śniadanie****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.

**Roszonka****1/3 garści (10g)****Ser twarogowy, chudy****1/4 sztuki (50g)****Mix tłuszczowy do smarowania Finuu****10ml****Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym****4 sztuki (100g)****Sałatka wiosenna****1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:****Schab pieczony****1 porcja**

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

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

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



## ► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Krem z białych warzyw 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Leczo z ciecierzycą 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ciecierzycy, sucha - 5 i 1/3 łyżki (80g)



### Sposób przygotowania:

Duszenie/gotowanie.

#### Alergeny:

Krem z białych warzyw (1,7,9)

## ► Podwieczorek

Orzechy włoskie 3 sztuki (15g)

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

#### Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

## ► Kolacja

Grani, twarożek 3 łyżki (60g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 4 sztuki (100g)



Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta rybna z jajkiem	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Śledź w oleju - 1 sztuka (70g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Jajko gotowane.

**Alergeny:**

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Pasta rybna z jajkiem (3,4,7,10)  
Grani, twarożek (7)

**► Przekąska**

Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

**Alergeny:**

Mleko 2% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2729 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	152.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	101.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.46 g
<b>Glukoza:</b>	11.13 g	<b>Fruktoza:</b>	11.47 g
<b>Sacharoza:</b>	11.06 g	<b>Laktoza:</b>	24.83 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.86 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.69 g
<b>Sód:</b>	959.82 mg	<b>Sól:</b>	2.03 g



23.04.2026 (czwartek)

**► Śniadanie**

Owsianka na mleku	1 porcja
-------------------	----------



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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Kiełbasa żywiecka	12 i 1/2 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)

**Alergeny:**

- Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
- Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
- Owsianka na mleku (1,7)
- Serek wiejski (7)

**► Obiad****Zupa jarzynowa**

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)
- Mieszanka warzyw - 1/3 porcji (70g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Spaghetti pełnoziarniste**

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (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:**

Smażenie, gotowanie.

**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:**

**Kompot wielowocowy**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Alergeny:

Zupa jarzynowa (7,9)  
Spaghetti pełnoziarniste (1,7)  
Surówka z selera i jabłka (7)

**► Podwieczorek****Gruszka** 1 sztuka (130g)**Orzechy nerkowca** 1/3 garści (15g)

Alergeny:

Orzechy nerkowca (8)

**► Kolacja****Mix tłuszczowy do smarowania Finuu** 10ml**Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym** 4 sztuki (100g)**Pomidor** 1/2 sztuki (80g)**Herbata czarna, napar bez cukru** 3/4 szklanki (200ml)**Sałatka 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 kiszone - 1/4 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Schab pieczony**

1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.



## Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Sałatka jarzynowa (7,9,10)

## ► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu 1 szklanka (250ml)

Marchew 1 sztuka (50g)

## Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2665 kcal	Białko ogółem:	143.65 g
Tłuszcz:	94.82 g	Węglowodany ogółem:	321.54 g
Glukoza:	9.78 g	Fruktoza:	16.63 g
Sacharoza:	11.58 g	Laktoza:	23.9 g
Błonnik pokarmowy:	30.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.71 g
Sód:	1590 mg	Sól:	2.24 g



24.04.2026 (piątek)

## ► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

Ser mozzarella light 2 i 1/2 plastra (50g)

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

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 4 sztuki (100g)



Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

**Alergeny:**

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Płatki jęczmienne na mleku (1,7)  
Ser mozzarella light (7)

► **Obiad**

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Zupa fasolowa 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/2 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (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 kiszonej kapusty 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

**Alergeny:**

Zupa fasolowa (9)  
Ryba pieczona (1,4)  
Surówka z kiszonej kapusty (12)

► **Podwieczorek**

Orzechy włoskie 3 sztuki (15g)



Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

### ► Kolacja

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

4 sztuki (100g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka 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:

Indyk pieczony

1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Ser twarogowy, chudy (7)

### ► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2481 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	146.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	88.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	291.58 g
<b>Glukoza:</b>	9.27 g	<b>Fruktoza:</b>	14.91 g
<b>Sacharoza:</b>	13.29 g	<b>Laktoza:</b>	24.1 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.3 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.51 g
<b>Sód:</b>	2336.9 mg	<b>Sól:</b>	2.69 g

**25.04.2026 (sobota)****► Śniadanie****Kasza jaglana na mleku****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Szynka z piersi kurczaka****3 i 1/3 plastra (50g)****Mix tłuszczowy do smarowania Finuu****10ml****Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym****4 sztuki (100g)****Ogórek****1/4 sztuki (50g)****Mix sałat****1/3 garści (10g)****Sałatka Caprese****1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella light - 2 i 1/2 plastra (50g)

**Sposób przygotowania:****Herbata czarna, napar bez cukru****3/4 szklanki (200ml)****Alergeny:**

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Kasza jaglana na mleku (7)  
Sałatka Caprese (7)

**► Obiad****Kasza gryczana****2/3 woreczka (70g)**



Woda 3/4 szklanki (200ml)

Zupa kalafiorowa 1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (70g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Klopsiki w sosie chrzanowym 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją parowania

Surówka z pora 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

Zupa kalafiorowa (7,9)  
Klopsiki w sosie chrzanowym (1,3,7)  
Surówka z pora (7)

## ► Podwieczorek

Orzechy laskowe 1/2 garści (15g)

Jabłko 1 sztuka (170g)

Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

## ► Kolacja

Grani, twarożek 3 łyżki (60g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)



Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Grani, twarógzek (7)  
Jaja gotowane (3)

**► Przekąska**

Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

**Alergeny:**

Mleko 2% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2443 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	134.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	88.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.75 g
<b>Glukoza:</b>	10.17 g	<b>Fruktoza:</b>	16.24 g
<b>Sacharoza:</b>	10.83 g	<b>Laktoza:</b>	24.99 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.42 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.13 g
<b>Sód:</b>	1489.89 mg	<b>Sól:</b>	2.26 g

**26.04.2026 (niedziela)****► Śniadanie**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------



Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Twarożek ze szczypiorkiem	1 porcja
<ul style="list-style-type: none"><li>• Szczypiorek - 2 łyżki (10g)</li><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)</li><li>• Ser twarogowy, chudy - 1/4 sztuki (50g)</li></ul>	

**Sposób przygotowania:**

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

**Alergeny:**

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)  
Twarożek ze szczypiorkiem (7)

**► Obiad**

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja
<ul style="list-style-type: none"><li>• Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)</li><li>• Woda - 3/4 szklanki (200ml)</li></ul>	
Rosół z makaronem	1 porcja
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3 i 1/3 plastra (50g)</li><li>• Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)</li><li>• Marchew - 2/3 sztuki (30g)</li><li>• Por - 1/7 sztuki (20g)</li><li>• Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)</li><li>• Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)</li><li>• Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)</li></ul>	
Kurczak pieczony	1 porcja
<ul style="list-style-type: none"><li>• Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)</li><li>• Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)</li></ul>	

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**Sposób przygotowania:**

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

Gotowanie.

**Sposób przygotowania:**

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

Pieczenie z funkcją pary.

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)

**► Podwieczorek**

Dyń, pestki, łuskane 1 i 1/2 łyżki (15g)

Gruszka 1 sztuka (130g)

Alergeny - brak

**► Kolacja**

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 4 sztuki (100g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Kurczak tuszka - 70 g - mięso jadalne około 40 g.

Gotowanie, miksowanie.

**Alergeny:**

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka (9)  
Serek wiejski (7)



## ► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu 1 szklanka (250ml)

Marchew 1 sztuka (50g)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2074 kcal	Białko ogółem:	123 g
Tłuszcz:	78.22 g	Węglowodany ogółem:	227.09 g
Glukoza:	9.14 g	Fruktoza:	14.65 g
Sacharoza:	10.55 g	Laktoza:	19.52 g
Błonnik pokarmowy:	23.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.27 g
Sód:	1206.7 mg	Sól:	2.18 g



27.04.2026 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

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.

Smalec z białej fasoli 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszcze - 4 łyżki (80g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebula - duszenie.

Schab pieczony 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 4 sztuki (100g)



Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)

**► Obiad****Kwaśnica**

1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

---

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

---

Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
----------------------------	-----------------

---

Pulpety w sosie pomidorowym	1 porcja
-----------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**Alergeny:**

Kwaśnica (1,9,12)  
Pulpety w sosie pomidorowym (1,3)



### ► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Orzechy nerkowca	1/3 garści (15g)

Alergeny:

Orzechy nerkowca (8)

### ► Kolacja

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Jaja gotowane (3)

### ► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Marchew	1 sztuka (50g)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2397 kcal	Białko ogółem:	137.97 g
Tłuszcz:	78.55 g	Węglowodany ogółem:	296.02 g
Glukoza:	11.39 g	Fruktoza:	18.22 g
Sacharoza:	11.5 g	Laktoza:	22.55 g
Błonnik pokarmowy:	31.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.15 g
Sód:	2373.27 mg	Sól:	2.38 g

**28.04.2026 (wtorek)****► Śniadanie**

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.

Grani, twarógzek	3 łyżki (60g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

- Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
- Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
- Płatki gryczane na mleku (7)
- Grani, twarógzek (7)

**► Obiad**

Kasza jęczmienna, pęczak	2/3 woreczka (70g)
Ziemniaczana	1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Zraz z ogórkiem kiszonym**

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie, gotowanie.

**Mizeria**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****Woda**

3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Ziemniaczana (7,9)  
Zraz z ogórkiem kiszonym (10,12)  
Kasza jęczmienna, pęczak (1)  
Mizeria (7)

**► Podwieczorek****Sok warzywno-owocowy**1 i 1/3 szklanki  
(330ml)**Orzechy włoskie**

3 sztuki (15g)

**Alergeny:**

Orzechy włoskie (8)

**► Kolacja****Mix tłuszczowy do smarowania Finuu**

10ml

**Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym**

4 sztuki (100g)

**Ser twarogowy, chudy**

1/4 sztuki (50g)

**Koper ogrodowy**

1/2 łyżeczki (2g)



Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Ser twarogowy, chudy (7)

**► Przekąska**

Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

**Alergeny:**

Mleko 2% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2271 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	129.95 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	289.21 g
<b>Glukoza:</b>	4.95 g	<b>Fruktoza:</b>	5.2 g
<b>Sacharoza:</b>	7.61 g	<b>Laktoza:</b>	24.87 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.5 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.26 g
<b>Sód:</b>	2235.69 mg	<b>Sól:</b>	3.51 g

**29.04.2026 (środa)****► Śniadanie**

Owsianka na mleku 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
----------------------	-----------------------



Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 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:**

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

**► Obiad**

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wielowocowy	1 porcja
<ul style="list-style-type: none"><li>• Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)</li><li>• Woda - 3/4 szklanki (200ml)</li></ul>	
Zupa z soczewicy	1 porcja
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cebula - 1/5 sztuki (20g)</li><li>• Marchew - 1 sztuka (50g)</li><li>• Por - 1/7 sztuki (20g)</li><li>• Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)</li><li>• Soczewica, nasiona suche - 1/3 szklanki (80g)</li><li>• Ziemniaki - 1 sztuka (100g)</li><li>• Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)</li></ul>	

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Gołąbki z kaszą	1 porcja
-----------------	----------



- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/5 porcji (50g)
- Indyk, mięso mielone - 1/2 porcji (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie/pieczenie z funkcją pary.

**Alergeny:**

Zupa z soczewicy (9)  
Gołąbki z kaszą (1,7)

**► Podwieczorek**

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Orzechy laskowe 1/2 garści (15g)

**Alergeny:**

Orzechy laskowe (8)

**► Kolacja**

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

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

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 4 sztuki (100g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Mix sałat 2/3 garści (15g)

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

**Alergeny:**

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Serek wiejski (7)



## ► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2573 kcal	Białko ogółem:	151.44 g
Tłuszcz:	83.96 g	Węglowodany ogółem:	312.5 g
Glukoza:	9.47 g	Fruktoza:	9.67 g
Sacharoza:	11.29 g	Laktoza:	23.5 g
Błonnik pokarmowy:	32.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.75 g
Sód:	1381.05 mg	Sól:	1.33 g

poniedziałek (2026-04-20)	wtorek (2026-04-21)	środa (2026-04-22)	czwartek (2026-04-23)	piątek (2026-04-24)	sobota (2026-04-25)	niedziela (2026-04-26)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kasza jaglana na mleku Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Papryka czerwona Indyk pieczony Koktajl malinowy Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Serek wiejski Koper, świeży Połędwica sopocka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki gryczane na mleku Roszponka Ser twarogowy, chudy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Sałatka wiosenna Schab pieczony Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Kielbasa żywiecka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski	Płatki jęczmienne na mleku Ogórki konserwowe Ser mozzarella light Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Ogórek Mix sałat Sałatka Caprese Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza jaglana na mleku Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Ogórek Mix sałat Sałatka Caprese Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Połędwica sopocka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Sałata Twarożek ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Ogórkowa Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafior, gotowany w wodzie Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Woda	Ziemniaki, gotowane w wodzie Fasolka szparagowa, mrożona Woda Pomidorowa z ryżem Bitka drobiowa	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Krem z białych warzyw Leczo z ciecierzycą	Zupa jarzynowa Spaghetti pełnoziarniste Surówka z selera i jabłka Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa fasolowa Ryba pieczona Surówka z kiszanej kapusty	Kasza gryczana Woda Zupa kalafiorowa Klopsiki w sosie chrzanowym Surówka z pora	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak pieczony Tarta marchewka
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Orzechy laskowe Sok pomidorowy	Gruszka Dyń, pestki, łuskane	Orzechy włoskie Pomarańcza	Gruszka Orzechy nerkowca	Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy laskowe Jabłko	Dyń, pestki, łuskane Gruszka
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Szynka z piersi kurczaka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z indyka Ser mozzarella light Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem	Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa Schab pieczony	Ser twarogowy, chudy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka ze słonecznikiem Indyk pieczony	Grani, twarożek Rzodkiewka Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Ogórek Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka
<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>
Mleko 2% tłuszczu Marchew	Mleko 2% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko 2% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko 2% tłuszczu Marchew	Mleko 2% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko 2% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko 2% tłuszczu Marchew

poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)	środa (2026-04-29)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Smalec z białej fasoli Schab pieczony Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki kiszane Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki gryczane na mleku Grani, twarożek Połędwica sopocka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Ser mozzarella light Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kwaśnica Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokuły, gotowane w wodzie Pulpety w sosie pomidorowym Kompot wieloowocowy	Kasza jęczmienna, pęczak Ziemniaczana Zraz z ogórkiem kiszonym Mizeria Woda	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Zupa z soczewicy Gołąbki z kaszą
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko Orzechy nerkowca	Sok warzywno-owocowy Orzechy włoskie	Pomarańcza Orzechy laskowe
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Ser twarogowy, chudy Koper ogrodowy Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>
Mleko 2% tłuszczu Marchew	Mleko 2% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko 2% tłuszczu Rzodkiewka