



10.05.2026 (niedziela)

► Śniadanie

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

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.

Ser twarogowy, chudy 1/4 sztuki (50g)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym 2 kromki (100ml)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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

Alergeny:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

Ser twarogowy, chudy (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Obiad

Rosół z makaronem 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3 i 1/3 plastra (50g)
- 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)
- Makaron z pszenicy durum - 1/3 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

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

Gotowanie.

Kurczak pieczony 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

Pieczenie z funkcją pary.

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



Tarta marchewka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny:

Rosół z makaronem (1,3,9)

► **Podwieczorek**

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Dyń, pestki, łuskane

1 i 1/2 łyżki (15g)

Alergeny: brak

► **Kolacja**

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)

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.

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

2 kromki (100ml)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka (9)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Jaja gotowane (3)

► 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: | 1997 kcal | Białko ogółem: | 129.18 g |
| Tłuszcz: | 82.19 g | Węglowodany ogółem: | 221.96 g |
| Glukoza: | 10.87 g | Fruktoza: | 11.85 g |
| Sacharoza: | 7.93 g | Laktoza: | 18.35 g |
| Błonnik pokarmowy: | 38.7 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 17.16 g |
| Sód: | 1781.95 mg | Sól: | 3.43 g |

**11.05.2026 (poniedziałek)****► 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.

| | |
|---|-----------------------|
| Serek wiejski | 3 łyżki (60g) |
| Koper, świeży | 1/2 łyżeczki (2g) |
| Szynka z piersi kurczaka | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Mix tłuszczowy do smarowania Finuu | 10ml |
| Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym | 2 kromki (100ml) |



| | |
|---------------------------------|----------------------|
| Pomidor | 1/2 sztuki (80g) |
| Papryka czerwona | 1/5 sztuki (50g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |

Alergeny:

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

► Obiad

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.

Klopsy pieczone 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie.

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

Fasolka szparagowa, mrożona 1/4 opakowania (100g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

- Krem z białych warzyw (1,7,9)
- Klopsy pieczone (1,3)

► Podwieczorek

Orzechy laskowe 1/2 garści (15g)

Gruszka 1 sztuka (130g)

**Alergeny**

Orzechy laskowe (8)

► Kolacja**Pasta z ciecierzycy**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Jabłko oraz cebula - duszenie.
Całość - Miksowanie.

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

2 kromki (100ml)

Grani, twarożek

3 łyżki (60g)

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**Marchew**

1 sztuka (50g)

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2216 kcal | Białko ogółem: | 119.12 g |
| Tłuszcz: | 81.95 g | Węglowodany ogółem: | 293.58 g |
| Glukoza: | 9.63 g | Fruktoza: | 16.36 g |
| Sacharoza: | 10.17 g | Laktoza: | 22.73 g |
| Błonnik pokarmowy: | 49.89 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 17.61 g |
| Sód: | 1964.87 mg | Sól: | 2.64 g |

**12.05.2026 (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.

| | |
|---|------------------------|
| Mix tłuszczowy do smarowania Finuu | 10ml |
| Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym | 2 kromki (100ml) |
| Kiełbasa żywiecka | 12 i 1/2 plastra (50g) |
| Pomidor | 1/2 sztuki (80g) |
| Ogórki konserwowe | 5 sztuk (50g) |
| Serek wiejski | 3 łyżki (60g) |
| 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)
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:****Woda**

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

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

► Podwieczorek**Orzechy włoskie**

3 sztuki (15g)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja**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.



Sałatka z twarogiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/5 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Jajko - gotowanie.

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

2 kromki (100ml)

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)
Pasta rybna (4,7)
Sałatka z twarogiem (3,7)

► Przekąska

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

| | | | |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2369 kcal | Białko ogółem: | 145.88 g |
| Tłuszcz: | 88.46 g | Węglowodany ogółem: | 285.35 g |
| Glukoza: | 8.72 g | Fruktoza: | 10.11 g |
| Sacharoza: | 14.25 g | Laktoza: | 24.47 g |
| Błonnik pokarmowy: | 41.06 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.29 g |
| Sód: | 1908.93 mg | Sól: | 3.02 g |



13.05.2026 (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.

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:

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

2 kromki (100ml)

Roszponka

1/3 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Ser mozzarella light (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

Owsianka na mleku (1,7)

► Obiad

Gospodarcza

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



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)
- Ciecierzycza, sucha - 5 i 1/3 łyżki (80g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie/gotowanie.

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

Alergeny:

Gospodarcza (1,3,9)

► Podwieczorek

Gruszka

1 sztuka (130g)

Orzechy nerkowca

1/3 garści (15g)

Alergeny:

Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

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.

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

2 kromki (100ml)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 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

Marchew

1 sztuka (50g)

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

| | | | |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2546 kcal | Białko ogółem: | 156.93 g |
| Tłuszcz: | 83.12 g | Węglowodany ogółem: | 335.51 g |
| Glukoza: | 11.62 g | Fruktoza: | 17.21 g |
| Sacharoza: | 10.07 g | Laktoza: | 22.02 g |
| Błonnik pokarmowy: | 52.76 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.25 g |
| Sód: | 1891.47 mg | Sól: | 2.5 g |



14.05.2026 (czwartek)

► 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.

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

2 kromki (100ml)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml



| | |
|---------------------------------|----------------------|
| Papryka czerwona | 1/5 sztuki (50g) |
| Pomidor | 1/2 sztuki (80g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |

Alergeny:

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

► Obiad

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.

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:**

Kasza gryczana 2/3 woreczka (70g)

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:**

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Zupa fasolowa (9)
Pulpety w sosie pomidorowym (1,3)
Surówka z pora (7)



► Podwieczorek

| | |
|-----------------|-----------------|
| Orzechy włoskie | 3 sztuki (15g) |
| Jabłko | 1 sztuka (170g) |

Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja

| | |
|---|-----------------------|
| Serek wiejski | 3 łyżki (60g) |
| Szynka z indyka | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym | 2 kromki (100ml) |
| Mix tłuszczowy do smarowania Finuu | 10ml |
| Pomidor | 1/2 sztuki (80g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Serek wiejski (7)

► Przekąska

| | |
|--------------------------|--------------------|
| Marchew | 1 sztuka (50g) |
| Mleko UHT, 1,5% tłuszczu | 1 szklanka (250ml) |

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|------------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2307 kcal | Białko ogółem: | 150.32 g |
| Tłuszcz: | 73.01 g | Węglowodany ogółem: | 307.09 g |
| Glukoza: | 11.82 g | Fruktoza: | 18.64 g |
| Sacharoza: | 13.32 g | Laktoza: | 23.89 g |
| Błonnik pokarmowy: | 53.83 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.44 g |
| Sód: | 1980.25 mg | Sól: | 3.18 g |

**15.05.2026 (piątek)****Śniadanie****Kasza jaglana na mleku**

1 porcja

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

**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.

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:****Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym**

2 kromki (100ml)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Rzodkiewka

3 i 1/3 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)
- Kasza jaglana na mleku (7)
- Sałatka Caprese (7)



► Obiad

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

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)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Zupa kalafiorowa (7,9)
Ryba pieczona (1,4)
Surówka z kiszonej kapusty (12)

► Podwieczorek

Orzechy laskowe

1/2 garści (15g)

Banan

1 sztuka (120g)

Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

► Kolacja

Grani, twarożek

3 łyżki (60g)



| | |
|---|----------------------|
| Jaja gotowane | 1 sztuka (50g) |
| Mix tłuszczowy do smarowania Finuu | 10ml |
| Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym | 2 kromki (100ml) |
| 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

| | |
|--------------------------|----------------------|
| Pomidor koktajlowy | 2 i 1/2 sztuki (50g) |
| Mleko UHT, 1,5% tłuszczu | 1 szklanka (250ml) |

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|------------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2254 kcal | Białko ogółem: | 125.22 g |
| Tłuszcz: | 93.1 g | Węglowodany ogółem: | 268.26 g |
| Glukoza: | 10.9 g | Fruktoza: | 9.72 g |
| Sacharoza: | 18.73 g | Laktoza: | 22.73 g |
| Błonnik pokarmowy: | 41.56 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 17.45 g |
| Sód: | 1974.59 mg | Sól: | 1.09 g |

**16.05.2026 (sobota)****► 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.

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:****Serek wiejski**

3 łyżki (60g)

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.

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

2 kromki (100ml)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

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

Brokuły, gotowane w wodzie

1 porcja (100g)

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

Bitka drobiowa

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie w piecu.

Alergeny:

Zupa jarzynowa (7,9)
Bitka drobiowa (1)**► Podwieczorek**

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

Gruszka 1 sztuka (130g)

Alergeny - brak

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy 1/4 sztuki (50g)

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

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym 2 kromki (100ml)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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)
Ser twarogowy, chudy (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: | 2046 kcal | Białko ogółem: | 134.68 g |
| Tłuszcz: | 68.16 g | Węglowodany ogółem: | 261.48 g |
| Glukoza: | 7.89 g | Fruktoza: | 13.42 g |
| Sacharoza: | 7.29 g | Laktoza: | 24.28 g |
| Błonnik pokarmowy: | 40.5 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.71 g |
| Sód: | 1778.75 mg | Sól: | 2.64 g |



17.05.2026 (niedziela)

► Śniadanie

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| 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 | 2 kromki (100ml) |
| Pomidor | 1/2 sztuki (80g) |
| 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)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Rosół z makaronem

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3 i 1/3 plastra (50g)
- 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)
- Makaron z pszenicy durum - 1/3 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

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

Gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Kurczak w sosie

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:**

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Alergeny:

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

► Podwieczorek

Jabłko

1 sztuka (170g)



Orzechy nerkowca

1/3 garści (15g)

Alergeny:

Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

Pomidorowa pasta z kurczaka

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 70 g - mięso jadalne około 40 g.
Gotowanie, miksowanie.

Grani, twarożek

3 łyżki (60g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

2 kromki (100ml)

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)
Pomidorowa pasta z kurczaka (9)
Grani, twarożek (7)

► Przekąska

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|------------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2079 kcal | Białko ogółem: | 125.44 g |
| Tłuszcz: | 80.02 g | Węglowodany ogółem: | 251.6 g |
| Glukoza: | 10.99 g | Fruktoza: | 17.64 g |
| Sacharoza: | 12.92 g | Laktoza: | 17.3 g |
| Błonnik pokarmowy: | 42.07 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.4 g |
| Sód: | 1333.72 mg | Sól: | 1.6 g |

**18.05.2026 (poniedziałek)****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.

Pasta rybna z jajkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (80g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Jajko gotowane.

Szynka z indyka

3 i 1/3 plastra (50g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

2 kromki (100ml)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 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)
- Płatki gryczane na mleku (7)
- Grani, twaróg (7)



► Obiad

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.

Gulasz węgierski z indyka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

Kasza jęczmienna, pęczak

2/3 woreczka (70g)

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

| | |
|---|-----------------------|
| Ser twarogowy, chudy | 1/4 sztuki (50g) |
| Koper ogrodowy | 1/2 łyżeczki (2g) |
| Szynka z piersi kurczaka | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym | 2 kromki (100ml) |
| Mix tłuszczowy do smarowania Finuu | 10ml |
| Pomidor | 1/2 sztuki (80g) |
| Papryka czerwona | 1/5 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)
Ser twarogowy, chudy (7)

► Przekąska

| | |
|--------------------------|--------------------|
| Marchew | 1 sztuka (50g) |
| Mleko UHT, 1,5% tłuszczu | 1 szklanka (250ml) |

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

| | | | |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 2163 kcal | Białko ogółem: | 134.69 g |
| Tłuszcz: | 65.53 g | Węglowodany ogółem: | 296.68 g |
| Glukoza: | 6.79 g | Fruktoza: | 7.04 g |
| Sacharoza: | 7.38 g | Laktoza: | 25.23 g |
| Błonnik pokarmowy: | 37.19 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 15.44 g |
| Sód: | 1948.84 mg | Sól: | 3.61 g |



19.05.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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

**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.

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

2 kromki (100ml)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

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)
- Owsianka na mleku (1,7)
- Ser mozzarella light (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.

Makaron w sosie pieczarkowym z pierśią z kurczaka

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 3/4 szklanki (80g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Alergeny:

Ogórkowa (7,9,12)

Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka (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

2 kromki (100ml)

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

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: | 2183 kcal | Białko ogółem: | 142.13 g |
| Tłuszcz: | 74.71 g | Węglowodany ogółem: | 272.37 g |
| Glukoza: | 6.98 g | Fruktoza: | 7.05 g |
| Sacharoza: | 9.22 g | Laktoza: | 23.73 g |
| Błonnik pokarmowy: | 43.76 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 17.28 g |
| Sód: | 2278.13 mg | Sól: | 1.75 g |

| niedziela (2026-05-10) | poniedziałek (2026-05-11) | wtorek (2026-05-12) | środa (2026-05-13) | czwartek (2026-05-14) | piątek (2026-05-15) | sobota (2026-05-16) |
|--|---|--|---|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Indyk pieczony Ser twarogowy, chudy Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki jęczmienne na mleku Serek wiejski Koper, świeży Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki konserwowe Serek wiejski Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki gryczane na mleku Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Kielbasa żywiecka Pomidor Ogórki konserwowe Serek wiejski Herbata czarna, napar bez cukru | Owsianka na mleku Sałatka wiosenna Ser mozzarella light Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Rozżonka Herbata czarna, napar bez cukru | Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru | Kasza jaglana na mleku Schab pieczony Sałatka Caprese Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki jęczmienne na mleku Sałatka wiosenna Serek wiejski Indyk pieczony Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Sałata Herbata czarna, napar bez cukru |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Rosół z makaronem Kurczak pieczony Ziemniaki, gotowane w wodzie Tarta marchewka Kompot wieloowocowy | Krem z białych warzyw Klopsy pieczone Ziemniaki, gotowane w wodzie Fasolka szparagowa, mrożona Woda | Zupa jarzynowa Spaghetti pełnoziarniste Surówka z selera i jabłka Woda | Gospodarcza Leczo z ciecierzycą Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy | Zupa fasolowa Pulpety w sosie pomidorowym Kasza gryczana Surówka z pora Woda | Zupa kalafiorowa Ryba pieczona Surówka z kiszanej kapusty Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda | Zupa jarzynowa Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Bitka drobiowa |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Sok pomidorowy Dyń, pestki, łuskane | Orzechy laskowe Gruszka | Orzechy włoskie Pomarańcza | Gruszka Orzechy nerkowca | Orzechy włoskie Jabłko | Orzechy laskowe Banan | Dyń, pestki, łuskane Gruszka |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Jaja gotowane Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru | Pasta z ciecierzycy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Grani, twarożek Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru | Pasta rybna Sałatka z twarogiem Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Sałata Herbata czarna, napar bez cukru | Schab pieczony Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru | Serek wiejski Szynka z indyka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru | Grani, twarożek Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix sałat Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru | Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru |
| Przekąska | Przekąska | Przekąska | Przekąska | Przekąska | Przekąska | Przekąska |
| Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu | Marchew Mleko UHT, 1,5% tłuszczu | Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu | Marchew Mleko UHT, 1,5% tłuszczu | Marchew Mleko UHT, 1,5% tłuszczu | Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu | Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu |

| niedziela (2026-05-17) | poniedziałek (2026-05-18) | wtorek (2026-05-19) |
|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Smalec z białej fasoli Schab pieczony Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru | Płatki gryczane na mleku Pasta rybna z jajkiem Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru | Owsianka na mleku Schab pieczony Ser mozzarella light Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor koktajlowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru |
| Obiad | Obiad | Obiad |
| Rosół z makaronem Ziemniaki, gotowane w wodzie Kurczak w sosie Tarta marchewka Kompot wieloowocowy | Ziemniaczana Gulasz węgierski z indyka Kasza jęczmienna, pęczak Mizeria Woda | Ogórkowa Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka Kompot wieloowocowy |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Jabłko Orzechy nerkowca | Sok warzywno-owocowy Orzechy włoskie | Pomarańcza Orzechy laskowe |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Pomidorowa pasta z kurczaka Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru | Ser twarogowy, chudy Koper ogrodowy Szynka z piersi kurczaka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Papryka czerwona 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 |
| Przekąska | Przekąska | Przekąska |
| Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu | Marchew Mleko UHT, 1,5% tłuszczu | Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu |