



29.06.2026 (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.

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb graham

1 kromka (40g)

Chleb żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

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.

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Płatki gryczane na mleku (7)

Serek wiejski (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

► Obiad

Zupa jarzynowa

1 porcja

- 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)
- Mieszanka warzyw - 1/3 porcji (70g)
- 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

Ryż brązowy

1/3 szklanki (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

Zupa jarzynowa (7,9)
Gulasz węgierski z indyka (1,7)

► Podwieczorek

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb graham

1 kromka (40g)

Chleb żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pasta rybna

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Śledź w oleju - 2/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**



Pasta rybna (4,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu 1 szklanka (250ml)
Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2258 kcal	Białko ogółem:	125.41 g
Tłuszcz:	75.24 g	Węglowodany ogółem:	287.6 g
Glukoza:	7.71 g	Fruktoza:	13.91 g
Sacharoza:	14.24 g	Laktoza:	24.18 g
Błonnik pokarmowy:	38.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.17 g
Sód:	1717.7 mg	Sól:	3.72 g



30.06.2026 (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.

Ser twarogowy, chudy 1/4 sztuki (50g)
Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml
Chleb graham 1 kromka (40g)
Chleb żytni wileński 1 i 1/4 kromki (40g)
Ogórek 1/4 sztuki (50g)



Pomidor 1/4 sztuki (50g)

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

Owsianka na mleku (1,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

► Obiad

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

Pomidorowa z makaronem durum 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)
- Makaron z pszenicy durum - 1/3 szklanki (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)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)



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:

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Pomidorowa z makaronem durum (1,7,9)
Schab w warzywach (1)



► Podwieczorek

Orzechy laskowe	2/3 garści (20g)
Gruszka	1 sztuka (130g)

Orzechy laskowe (8)

► Kolacja

Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Chleb graham	1 kromka (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Jaja gotowane (3)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal	Białko ogółem:	116.7 g
Tłuszcz:	62.83 g	Węglowodany ogółem:	255.99 g
Glukoza:	11.1 g	Fruktoza:	18.03 g
Sacharoza:	14.44 g	Laktoza:	24.64 g

**Wartości odżywcze**

Błonnik pokarmowy:	33.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.27 g
Sód:	2194.7 mg	Sól:	5.2 g

poniedziałek (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)
Śniadanie	Śniadanie
Płatki gryczane na mleku Serek wiejski Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Schab pieczony Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa Gulasz węgierski z indyka Ryż brązowy Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z makaronem durum Schab w warzywach Surówka z kapusty Kompot wieloowocowy
Podwieczorek	Podwieczorek
Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy laskowe Gruszka
Kolacja	Kolacja
Ser twarogowy, chudy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna	Szynka z indyka Jaja gotowane Chleb graham Chleb żytni wileński Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru
Przekąska	Przekąska
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Papryka czerwona