



30.05.2026 (sobota)

► 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.

Chleb bezglutenowy

1 i 1/2 kromki (80g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

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 twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Płatki gryczane na mleku (7)

Ser twarogowy, chudy (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (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)
- BZGL Mąka jaglana bezglutenowa - 1/8 opakowania (10g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

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 (7,9)

Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem (7)

► Podwieczorek

Sok pomidorowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)
Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)

Alergeny: brak

► Kolacja

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

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ciecierzycyca 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.

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb bezglutenowy	1 i 1/2 kromki (80g)
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)

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:	2331 kcal	Białko ogółem:	117.88 g
Tłuszcz:	89.28 g	Węglowodany ogółem:	286 g
Glukoza:	16.48 g	Fruktoza:	21.17 g
Sacharoza:	6.71 g	Laktoza:	23.66 g
Błonnik pokarmowy:	37.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.04 g
Sód:	2395.25 mg	Sól:	2.98 g



31.05.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 i 1/2 łyżki (150g)

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.

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Koper, świeży

1/2 łyżeczki (2g)



Chleb bezglutenowy	1 i 1/2 kromki (80g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

- Jogurt naturalny (7)
- Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
- Serek wiejski (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)
- BZGL Makaron penne pióra bezglutenowy - 1/6 opakowania (40g)

**Sposób przygotowania:**

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

Gotowanie.

Kurczak w sosie śmietanowym 1 porcja

- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

Duszenie.

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

Gotowana marchewka 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie



Alergeny:

Rosół (3,9)

Kurczak w sosie śmietanowym (7)

► **Podwieczorek**

Orzechy laskowe

2/3 garści (20g)

Gruszka

1 sztuka (130g)

Alergeny

Orzechy laskowe (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 bezglutenowy

1 i 1/2 kromki (80g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Pomidorowa pasta z kurczaka (9)

Grani, twarożek (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (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:	2110 kcal	Białko ogółem:	104.9 g
Tłuszcz:	86.03 g	Węglowodany ogółem:	242.07 g
Glukoza:	16.1 g	Fruktoza:	24.04 g
Sacharoza:	11.39 g	Laktoza:	17.19 g
Błonnik pokarmowy:	29.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.35 g
Sód:	1753.27 mg	Sól:	1.73 g



01.06.2026 (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.

Miód pszczeli 1 łyżka (25g)

Pieczona pierś z kurczaka 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 4 i 2/3 plastra (70g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Chleb bezglutenowy 1 i 1/2 kromki (80g)

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)
Płatki gryczane na mleku (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 bezglutenowe

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ser mozzarella light - 1/2 plastra (10g)
- BZGL Mąka jaglana bezglutenowa - 1/8 opakowania (5g)
- BZGL Makaron penne pióra bezglutenowy - 1/3 opakowania (80g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

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 jarzynowa (7,9)
Spaghetti pełnoziarniste (7)
Surówka z pora (7)

► Podwieczorek**Orzechy włoskie**

4 sztuki (20g)

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.

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb bezglutenowy	1 i 1/2 kromki (80g)
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)
Pasta rybna (4,7)
Ser mozzarella light (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:	2495 kcal	Białko ogółem:	120.31 g
Tłuszcz:	88.68 g	Węglowodany ogółem:	320.17 g

**Wartości odżywcze**

Glukoza:	15.09 g	Fruktoza:	18.39 g
Sacharoza:	14.24 g	Laktoza:	22.91 g
Błonnik pokarmowy:	32.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.39 g
Sód:	2053.9 mg	Sól:	1.89 g

**02.06.2026 (wtorek)****► Śniadanie****Jogurt naturalny, 2% tłuszczu** 7 i 1/2 łyżki (150g)**Pomidor** 1/2 sztuki (80g)**Sałatka z czerwonej fasoli** 1 porcja

- Cytryna - 1/8 sztuki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/2 szklanki (80g)
- Mix sałat - 1/5 garści (5g)

**Sposób przygotowania:****Mix tłuszczowy do smarowania Finuu** 10ml**Chleb bezglutenowy** 1 i 1/2 kromki (80g)**Pieczona pierś z kurczaka** 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 4 i 2/3 plastra (70g)
- 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)
Jogurt naturalny (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)
- BZGL Mąka jaglana bezglutenowa - 1/8 opakowania (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Bigos ze słodkiej kapusty z piersią z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażanie, gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Kompot wielowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Alergeny:

Gospodarcza (3,9)

► Podwieczorek

Gruszka

1 sztuka (130g)

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

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 bezglutenowy	1 i 1/2 kromki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (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:	2405 kcal	Białko ogółem:	119.98 g
Tłuszcz:	99.98 g	Węglowodany ogółem:	287.67 g
Glukoza:	17.12 g	Fruktoza:	24.94 g
Sacharoza:	10.57 g	Laktoza:	16.8 g
Błonnik pokarmowy:	33.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19 g
Sód:	1675.95 mg	Sól:	1.63 g

**03.06.2026 (środa)****► Śniadanie**

Zacierka bezglutenowa	1 porcja
-----------------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- BZGL Mąka jaglana bezglutenowa - 1/8 opakowania (20g)

**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:****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 twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Chleb bezglutenowy

1 i 1/2 kromki (80g)

Roszponka

1/3 garści (10g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (3,7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Ser twarogowy, chudy (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

Klopsiki w sosie chrzanowym

1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją parowania

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)**Kasza gryczana** 2/3 woreczka (70g)**Alergeny:**

Zupa kalafiorowa (7,9)
Klopsiki w sosie chrzanowym (3,7)
Surówka z selera i jabłka (7,9)

► Podwieczorek**Orzechy włoskie** 4 sztuki (20g)**Jabłko** 1 sztuka (170g)**Alergeny:**

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja**Pasta z pieczonego indyka** 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary, miksowanie.

Serek wiejski 3 łyżki (60g)**Chleb bezglutenowy** 1 i 1/2 kromki (80g)



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:

Pasta z piezonego indyka (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

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:	2510 kcal	Białko ogółem:	134.02 g
Tłuszcz:	104.09 g	Węglowodany ogółem:	294.48 g
Glukoza:	16.5 g	Fruktoza:	25.13 g
Sacharoza:	13.7 g	Laktoza:	26.17 g
Błonnik pokarmowy:	36.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.86 g
Sód:	1817.89 mg	Sól:	1.67 g



04.06.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
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 bezglutenowy**

1 i 1/2 kromki (80g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

- Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
- Jogurt naturalny (7)
- Sałatka Caprese (7)

► Obiad**Pomidorowa z makaronem bezglutenowym**

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)
- BZGL Makaron penne pióra bezglutenowy - 1/6 opakowania (40g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- BZGL Mąka jaglana bezglutenowa - 1/8 opakowania (5g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Brokuły, gotowane w wodzie

1 porcja (100g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)



Alergeny:

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (7,9)
Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym (7)

► Podwieczorek

Orzechy laskowe 2/3 garści (20g)

Banan 1 sztuka (120g)

Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

► Kolacja

Grani, twarożek 3 łyżki (60g)

Pieczona pierś z kurczaka 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 4 i 2/3 plastra (70g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Chleb bezglutenowy 1 i 1/2 kromki (80g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Grani, twarożek (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:	2211 kcal	Białko ogółem:	118.66 g
Tłuszcz:	90.26 g	Węglowodany ogółem:	245.31 g
Glukoza:	17.81 g	Fruktoza:	19.68 g
Sacharoza:	19.61 g	Laktoza:	17.75 g
Błonnik pokarmowy:	26.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.41 g
Sód:	1771.99 mg	Sól:	1.35 g



05.06.2026 (piątek)

► 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 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.

Chleb bezglutenowy

1 i 1/2 kromki (80g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

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)
Serek wiejski (7)
Pasta jajeczna z awokado (3,7)
Płatki gryczane na mleku (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.

Ryba pieczona

1 porcja

- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- BZGL Mąka jaglana bezglutenowa - 1/8 opakowania (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)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Alergeny:

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



► Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane 2 łyżki (20g)

Gruszka 1 sztuka (130g)

Alergeny - brak

► Kolacja

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.

Pieczona pierś z kurczaka

1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 4 i 2/3 plastra (70g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Chleb bezglutenowy

1 i 1/2 kromki (80g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Sałatka z twarogiem (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:	2395 kcal	Białko ogółem:	121.29 g
Tłuszcz:	91.07 g	Węglowodany ogółem:	295.89 g
Glukoza:	13.73 g	Fruktoza:	21.36 g
Sacharoza:	9.94 g	Laktoza:	23.12 g
Błonnik pokarmowy:	41.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.9 g
Sód:	2275.94 mg	Sól:	1.38 g

**06.06.2026 (sobota)****► Śniadanie****Makaron bezglutenowy na mleku**

1 porcja

- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- BZGL Makaron penne pióra bezglutenowy - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

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.

Chleb bezglutenowy

1 i 1/2 kromki (80g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Roszponka

1/3 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Płatki gryczane na mleku (7)

Makaron bezglutenowy na mleku (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.

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.

Kasza gryczana

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)

Mizeria (7)

► Podwieczorek**Jabłko**

1 sztuka (170g)

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)



Alergeny:

Orzechy nerkowca (8)

► **Kolacja**

Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb bezglutenowy	1 i 1/2 kromki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
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)
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:	2451 kcal	Białko ogółem:	125.79 g
Tłuszcz:	89.48 g	Węglowodany ogółem:	298.43 g
Glukoza:	14.66 g	Fruktoza:	23.66 g

**Wartości odżywcze**

Sacharoza:	11.18 g	Laktoza:	23.41 g
Błonnik pokarmowy:	32.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.63 g
Sód:	2365.92 mg	Sól:	1.32 g

**07.06.2026 (niedziela)****► Śniadanie**

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

Pieczona pierś z kurczaka 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 4 i 2/3 plastra (70g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Chleb bezglutenowy 1 i 1/2 kromki (80g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

Alergeny:

- Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)
- Ser mozzarella light (7)

► Obiad

Rosół z makaronem bezglutenowym 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)
- BZGL Makaron penne pióra bezglutenowy - 1/6 opakowania (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)

Gotowana marchewka

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Alergeny:

Rosół z makaronem (3,9)

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

4 sztuki (20g)

Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja**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.

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Koper ogrodowy

1/2 łyżeczki (2g)



Chleb bezglutenowy	1 i 1/2 kromki (80g)
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:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka (9)

► 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:	2212 kcal	Białko ogółem:	108.49 g
Tłuszcz:	88.11 g	Węglowodany ogółem:	256.98 g
Glukoza:	12.79 g	Fruktoza:	15.07 g
Sacharoza:	7.87 g	Laktoza:	18.35 g
Błonnik pokarmowy:	25.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.09 g
Sód:	1985.69 mg	Sól:	1.66 g

**08.06.2026 (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.

**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:**

Ryba pieczenie.
Jajko gotowane.

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.

Chleb bezglutenowy

1 i 1/2 kromki (80g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)
Pasta rybna z jajkiem (3,4,7)
Płatki gryczane na mleku (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 bezglutenowy w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- BZGL Mąka jaglana bezglutenowa - 1/8 opakowania (10g)
- BZGL Makaron penne pióra bezglutenowy - 1/3 opakowania (80g)

**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 (7)

► Podwieczorek

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)

Orzechy laskowe 2/3 garści (20g)

Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

► Kolacja

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Chleb bezglutenowy 1 i 1/2 kromki (80g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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)

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:	2437 kcal	Białko ogółem:	133.4 g
Tłuszcz:	87.94 g	Węglowodany ogółem:	296.42 g
Glukoza:	13.92 g	Fruktoza:	16.64 g
Sacharoza:	10.03 g	Laktoza:	23.75 g
Błonnik pokarmowy:	28.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.79 g
Sód:	2134.13 mg	Sól:	1.47 g

sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)	poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)	środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki gryczane na mleku Chleb bezglutenowy Papryka czerwona Schab pieczony Ser twarogowy, chudy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Schab pieczony Pomidor Serek wiejski Koper, świeży Chleb bezglutenowy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki gryczane na mleku Miód pszczeni Pieczona pierś z kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb bezglutenowy Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Pomidor Sałatka z czerwonej fasoli Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb bezglutenowy Pieczona pierś z kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka bezglutenowa Sałatka wiosenna Schab pieczony Ser twarogowy, chudy Chleb bezglutenowy Roszponka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Rzodkiewka Schab pieczony Sałatka Caprese Chleb bezglutenowy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki gryczane na mleku Pasta jajeczna z awokado Chleb bezglutenowy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Serek wiejski Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krem z białych warzyw Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem Ziemniaki, gotowane w wodzie Fasolka szparagowa, mrożona Woda	Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Ziemniaki, gotowane w wodzie Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy	Zupa jarzynowa Spaghetti bezglutenowe Surówka z pora Woda	Gospodarcza Bigos ze słodkiej kapusty z pierśią z kurczaka Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Zupa kalafiorowa Klopsiki w sosie chrzanowym Surówka z selera i jabłka Woda Kasza gryczana	Pomidorowa z makaronem bezglutenowym Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokuły, gotowane w wodzie Woda	Zupa fasolowa Ryba pieczona Surówka z kiszanej kapusty Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok pomidorowy Dyńa, pestki, łuskane	Orzechy laskowe Gruszka	Orzechy włoskie Pomarańcza	Gruszka Orzechy nerkowca	Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy laskowe Banan	Dyńa, pestki, łuskane Gruszka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pasta z ciecierzycy Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb bezglutenowy Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidorowa pasta z kurczaka Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb bezglutenowy Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta rybna Ser mozzarella light Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb bezglutenowy Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Schab pieczony Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb bezglutenowy Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta z pieczonego indyka Serek wiejski Chleb bezglutenowy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Grani, twarożek Pieczona pierś z kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb bezglutenowy Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka z twarogiem Pieczona pierś z kurczaka Chleb bezglutenowy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Sałata Herbata czarna, napar bez cukru
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Marchew Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Marchew Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Marchew Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)	poniedziałek (2026-06-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Makaron bezglutenowy na mleku Pomidor Smalec z białej fasoli Schab pieczony Chleb bezglutenowy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Pieczona pierś z kurczaka Pomidor Ser mozzarella light Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb bezglutenowy Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki gryczane na mleku Pasta rybna z jajkiem Schab pieczony Chleb bezglutenowy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaczana Zraz z ogórkiem kiszonym Kasza gryczana Mizeria Woda	Rosół z makaronem bezglutenowym Kurczak pieczony Ziemniaki, gotowane w wodzie Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy	Ogórkowa Makaron bezglutenowy w sosie pieczarkowym z pierśią z kurczaka Kompot wieloowocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko Orzechy nerkowca	Sok warzywno-owocowy Orzechy włoskie	Pomarańcza Orzechy laskowe
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb bezglutenowy Papryka czerwona Sałata Schab pieczony Herbata czarna, napar bez cukru	Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka Ser twarogowy, chudy Koper ogrodowy Chleb bezglutenowy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb bezglutenowy Pomidor Papryka czerwona Schab pieczony Herbata czarna, napar bez cukru
Przekąska	Przekąska	Przekąska
Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu