



30.05.2026 (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.

### 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 IG - o niskim indeksie glikemicznym

1 i 2/3 kromki (80ml)

### 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:

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)

Ser twarogowy, chudy (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

## ► 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.

### 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 (1,7,9)

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
<ul style="list-style-type: none"><li>• Czosnek - 1 ząbek (5g)</li><li>• Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)</li><li>• Ciecierzycyca bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)</li><li>• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)</li><li>• Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)</li><li>• Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)</li><li>• Cebula - 1/5 sztuki (20g)</li><li>• Jabłko - 1/8 sztuki (20g)</li></ul>	

**Sposób przygotowania:**Jabłko oraz cebula - duszenie.  
Całość - Miksowanie.

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym	1 i 2/3 kromki (80ml)
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)  
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:	2181 kcal	Białko ogółem:	131.61 g
Tłuszcz:	81.75 g	Węglowodany ogółem:	267.56 g
Glukoza:	10.96 g	Fruktoza:	13.35 g
Sacharoza:	6.58 g	Laktoza:	24.28 g
Błonnik pokarmowy:	46.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.71 g
Sód:	2037.5 mg	Sól:	3.16 g



31.05.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 i 1/2 łyżki (150g)

Kiełbasa żywiecka

12 i 1/2 plastra (50g)

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Koper, świeży

1/2 łyżeczki (2g)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

1 i 2/3 kromki (80ml)

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 (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

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)
- Makaron z pszenicy durum - 1/3 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

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

Gotowanie.

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.

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

Tarta marchewka

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

## Alergeny:

Rosół (1,3,9)

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 IG - o niskim indeksie glikemicznym	1 i 2/3 kromki (80ml)
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 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:	1941 kcal	Białko ogółem:	113.65 g
Tłuszcz:	83.99 g	Węglowodany ogółem:	214.93 g
Glukoza:	10.54 g	Fruktoza:	16.17 g
Sacharoza:	11.36 g	Laktoza:	17.3 g
Błonnik pokarmowy:	36.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.76 g
Sód:	1591.92 mg	Sól:	2.63 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.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym	1 i 2/3 kromki (80ml)
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)



## ► 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 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 (1,7)  
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)
- Szcypiorek - 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 IG - o niskim indeksie glikemicznym	1 i 2/3 kromki (80ml)
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)  
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	146.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	269.41 g
<b>Glukoza:</b>	9.53 g	<b>Fruktoza:</b>	10.52 g
<b>Sacharoza:</b>	13.81 g	<b>Laktoza:</b>	24.46 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.4 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.61 g
<b>Sód:</b>	1974.95 mg	<b>Sól:</b>	2.98 g



02.06.2026 (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.

**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:****Szynka z piersi kurczaka**

3 i 1/3 plastra (50g)

**Mix tłuszczowy do smarowania Finuu**

10ml

**Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym**

1 i 2/3 kromki (80ml)

**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)
- 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.

**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 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

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 IG - o niskim indeksie glikemicznym

1 i 2/3 kromki (80ml)

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)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)  
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:	2285 kcal	Białko ogółem:	132.64 g
Tłuszcz:	83.52 g	Węglowodany ogółem:	285.09 g
Glukoza:	11.58 g	Fruktoza:	17.09 g
Sacharoza:	9.39 g	Laktoza:	22.02 g
Błonnik pokarmowy:	42.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.09 g
Sód:	1578.85 mg	Sól:	2.46 g



03.06.2026 (środa)

## ► 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.

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 twarogowy, chudy 1/4 sztuki (50g)

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



Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym	1 i 2/3 kromki (80ml)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Roszonka	1/3 garści (10g)
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 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

Kasza jęczmienna, perłowa 2/3 woreczka (70g)

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 kalafiorowa (7,9)  
Klopsiki w sosie chrzanowym (1,3,7)  
Surówka z selera i jabłka (7,9)  
Kasza jęczmienna (1)

**► 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 IG - o niskim indeksie glikemicznym 1 i 2/3 kromki (80ml)

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 pieczonego indyka (7)  
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (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:	2272 kcal	Białko ogółem:	137.19 g
Tłuszcz:	81.96 g	Węglowodany ogółem:	283.87 g
Glukoza:	10.94 g	Fruktoza:	17.26 g
Sacharoza:	13.9 g	Laktoza:	26.17 g
Błonnik pokarmowy:	45.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.65 g
Sód:	1757.94 mg	Sól:	2.84 g



04.06.2026 (czwartek)

## ► 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 1 i 2/3 kromki (80ml)

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

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- 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 rosołowa (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)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (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 (1,7,9)  
Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym (1,7)

## ► Podwieczorek

Orzechy laskowe

2/3 garści (20g)

Jabłko

1 sztuka (170g)



Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

**► Kolacja**

Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym	1 i 2/3 kromki (80ml)
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)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)  
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>2038 kcal</b>	<b>Białko ogółem:</b>	<b>133.14 g</b>
<b>Tłuszcz:</b>	<b>80.55 g</b>	<b>Węglowodany ogółem:</b>	<b>228.39 g</b>
<b>Glukoza:</b>	<b>10.39 g</b>	<b>Fruktoza:</b>	<b>16.57 g</b>
<b>Sacharoza:</b>	<b>8.82 g</b>	<b>Laktoza:</b>	<b>23.02 g</b>
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	<b>38.28 g</b>	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	<b>15.97 g</b>

**Wartości odżywcze**

Sód: 1677.44 mg Sól: 2.18 g

**05.06.2026 (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.

**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 IG - o niskim indeksie glikemicznym****1 i 2/3 kromki (80ml)****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:**

- Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
- Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
- Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)
- Serek wiejski (7)
- Pasta jajeczna z awokado (3,7)

**► 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)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie.

**Surówka z kiszanej 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:****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 (1,4)  
Surówka z kiszanej 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.

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym	1 i 2/3 kromki (80ml)
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)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)  
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2168 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	130.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	275.28 g
<b>Glukoza:</b>	8.19 g	<b>Fruktoza:</b>	13.51 g
<b>Sacharoza:</b>	9.88 g	<b>Laktoza:</b>	23.74 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	49.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.17 g
<b>Sód:</b>	2345.14 mg	<b>Sól:</b>	2.63 g



06.06.2026 (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.

### 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 IG - o niskim indeksie glikemicznym

1 i 2/3 kromki (80ml)

### Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

### Roszponka

1/3 garści (10g)

### 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 gryczane 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.

**Mizeria**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****Woda**

3/4 szklanki (200ml)

**Kasza gryczana**

2/3 woreczka (70g)

**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)

**Szynka z piersi kurczaka**

3 i 1/3 plastra (50g)

**Mix tłuszczowy do smarowania Finuu**

10ml

**Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym**

1 i 2/3 kromki (80ml)

**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)  
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:	2193 kcal	Białko ogółem:	133.62 g
Tłuszcz:	77.38 g	Węglowodany ogółem:	275.94 g
Glukoza:	9.08 g	Fruktoza:	15.77 g
Sacharoza:	11.63 g	Laktoza:	22.79 g
Błonnik pokarmowy:	40.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.55 g
Sód:	2255.37 mg	Sól:	2.6 g



07.06.2026 (niedziela)

## ► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym	1 i 2/3 kromki (80ml)
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)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)  
Ser mozzarella light (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.

**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)

**Kompot wieloowocowy**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**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,

**► 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 IG - o niskim indeksie glikemicznym

1 i 2/3 kromki (80ml)

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)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)  
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1975 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	118.25 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	229.8 g
<b>Glukoza:</b>	7.23 g	<b>Fruktoza:</b>	7.2 g
<b>Sacharoza:</b>	7.89 g	<b>Laktoza:</b>	18.35 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.88 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.26 g
<b>Sód:</b>	1727.34 mg	<b>Sól:</b>	2.33 g

**08.06.2026 (poniedziałek)****Śniadanie****Owsianka na mleku**

1 porcja

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

**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 IG - o niskim indeksie glikemicznym**

1 i 2/3 kromki (80ml)

**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)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)  
Owsianka na mleku (1,7)  
Pasta rybna z jajkiem (3,4,7)

**► 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 piersią 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**

2/3 garści (20g)



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	1 i 2/3 kromki (80ml)
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)  
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2154 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	144.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	261.8 g
<b>Glukoza:</b>	8.38 g	<b>Fruktoza:</b>	8.79 g
<b>Sacharoza:</b>	9.9 g	<b>Laktoza:</b>	24.37 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.11 g



## Wartości odżywcze

Sód: 1872.63 mg Sól: 1.88 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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Płatki jęczmienne na mleku Schab pieczony Ser twarogowy, chudy Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiełbasa żywiecka Serek wiejski Koper, świeży Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki gryczane na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Sałatka z czerwonej fasoli Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Sałatka wiosenna Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Roszponka 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 Pasta jajeczna z awokado Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Serek wiejski Pomidor Ogórek 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>
Krem z białych warzyw Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem Ziemniaki, gotowane w wodzie Fasolka szparagowa, mrożona Woda	Rosół z makaronem Kurczak w sosie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Tarta marchewka	Zupa jarzynowa Spaghetti pełnoziarniste 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 Kasza jęczmienna, perłowa Surówka z selera i jabłka Woda	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokuły, gotowane w wodzie Woda	Zupa fasolowa Ryba pieczona Surówka z kiszonej kapusty Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Sok pomidorowy Dyńa, pestki, łuskane	Orzechy laskowe Gruszka	Orzechy włoskie Pomarańcza	Gruszka Orzechy nerkowca	Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy laskowe Jabłko	Dyńa, pestki, łuskane Gruszka
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Pasta z ciecierzycy Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidorowa pasta z kurczaka Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta rybna Ser mozzarella light Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Schab pieczony Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta z pieczonego indyka Serek wiejski Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Grani, twarożek Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka z twarogiem Szynka z piersi kurczaka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Sałata Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>
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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Płatki gryczane na mleku Smalec z białej fasoli Schab pieczony Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Roszponka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser mozzarella light Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Pasta rybna z jajkiem Schab pieczony Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Ziemniaczana Zraz z ogórkiem kiszonym Mizeria Woda Kasza gryczana	Rosół z makaronem Kurczak pieczony Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Tarta marchewka	Ogórkowa Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka Kompot wieloowocowy
<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>
Grani, twarożek Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka Ser twarogowy, chudy Koper ogrodowy Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>
Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu