



20.05.2026 (środa)

## ► 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.

**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.

**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)

**Ogórek**

1/4 sztuki (50g)

**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)

Jaja gotowane (3)

## ► Obiad

**Krupnik**

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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.

**Fasola w sosie pomidorowym**

1 porcja



- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/2 szklanki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	1/5 opakowania (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Krupnik (1,9)  
Fasola w sosie pomidorowym (1,9)

**► Podwieczorek**

Jabłko	1 sztuka (170g)
Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)

Alergeny: brak

**► 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	2 kromki (100ml)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)



## Alergeny:

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

## ► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu 1 szklanka (250ml)  
Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

## Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2355 kcal	Białko ogółem:	129.59 g
Tłuszcz:	77.53 g	Węglowodany ogółem:	331.95 g
Glukoza:	10.66 g	Fruktoza:	16.67 g
Sacharoza:	13.42 g	Laktoza:	22.02 g
Błonnik pokarmowy:	55.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.86 g
Sód:	1631.5 mg	Sól:	2.77 g



21.05.2026 (czwartek)

## ► Śniadanie

Kasza jaglana na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidorowa pasta z tuńczyka 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 2/3 łyżki (80g)



Sposób przygotowania:

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



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:**

- Kasza jaglana na mleku (7)
- Pomidorowa pasta z tuńczyka (4)
- Ser twarogowy, chudy (7)
- Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
- Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

**► Obiad****Brokułowa**

1 porcja

- Brokuły - 1/7 sztuki (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)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Wątróbka drobiowa z cebulką**

1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Krótkie obsmażanie/duszenie.

**Ziemniaki, gotowane w wodzie**

2 i 1/3 sztuki (200g)

**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:

Brokułowa (7,9)  
Wątróbka drobiowa z cebulką (1)  
Surówka z selera i jabłka (7,9)

► **Podwieczorek**

Gruszka 1 sztuka (130g)

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

## Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► **Kolacja**

Pomidory z jogurtem 1 porcja

- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

Ser mozzarella light 2 i 1/2 plastra (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.

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

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

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

**Alergeny:**

Pomidory z jogurtem (7)  
Ser mozzarella light (7)  
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

**► Przekąska**

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu 1 szklanka (250ml)

Marchew 1 sztuka (50g)

**Alergeny:**

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2360 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	149.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	88.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.78 g
<b>Glukoza:</b>	10.65 g	<b>Fruktoza:</b>	16.94 g
<b>Sacharoza:</b>	12.99 g	<b>Laktoza:</b>	25.24 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.09 g
<b>Sód:</b>	1980.53 mg	<b>Sól:</b>	2.72 g

**22.05.2026 (piątek)****► 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 z kapustą pekińską 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

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



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

**Alergeny:**

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

**► Obiad**

żurek 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Ocet spirytusowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek na naturalnym zakwasie, karton Krakus Familijny - 1/8 porcji (10g)
- Porcja rosołowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Ryba w jarzynach 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

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

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:**

Kompot wieloowocowy 1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**Alergeny:**

Żurek (1,7,9,12)  
Ryba w jarzynach (1,4,9)  
Surówka z kiszanej kapusty (12)

### ► Podwieczorek

Pomarańcza	1/2 sztuki (120g)
Orzechy nerkowca	2/3 garści (20g)

**Alergeny:**

Orzechy nerkowca (8)

### ► Kolacja

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.

Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym	2 kromki (100ml)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Pasta jajeczna (3,7,10)  
Grani, twarożek (7)  
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

**► Przekąska**

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

**Alergeny:**

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2107 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	119.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	268.36 g
<b>Glukoza:</b>	10.25 g	<b>Fruktoza:</b>	11.68 g
<b>Sacharoza:</b>	13.17 g	<b>Laktoza:</b>	23.85 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.51 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.53 g
<b>Sód:</b>	1687.91 mg	<b>Sól:</b>	2.58 g

**23.05.2026 (sobota)****► 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)

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.



Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym	2 kromki (100ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

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

**► Obiad**

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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

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.

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

Sałata 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sałata - 1/4 sztuki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Woda 3/4 szklanki (200ml)



## Alergeny:

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

► **Podwieczorek**

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Jabłko 1 sztuka (170g)

## Alergeny:

Orzechy włoski (8)

► **Kolacja**

Serek Kiri 1 sztuka (17g)

Polędwica sopocka 4 i 1/4 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:

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

► **Przekąska**

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu 1 szklanka (250ml)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)



## Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2222 kcal	Białko ogółem:	132.64 g
Tłuszcz:	85.53 g	Węglowodany ogółem:	269.27 g
Glukoza:	9.18 g	Fruktoza:	15.25 g
Sacharoza:	8.81 g	Laktoza:	23.74 g
Błonnik pokarmowy:	40.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.43 g
Sód:	1383.01 mg	Sól:	2.16 g



24.05.2026 (niedziela)

## ► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Serek śmietankowy, naturalny	2 łyżki (50g)
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)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

## Alergeny:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)  
Serek śmietankowy (7)  
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

## ► Obiad

Rosół z makaronem	1 porcja
-------------------	----------



- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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 (1,3,9)

**► Podwieczorek**

Dyńa, pestki, łuskane

2 łyżki (20g)

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

Alergeny: brak

**► 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.

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
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:**

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

**► Przekąska**

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

**Alergeny:**

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2031 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	114.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	92.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	223.43 g
<b>Glukoza:</b>	10.11 g	<b>Fruktoza:</b>	11.1 g
<b>Sacharoza:</b>	8.92 g	<b>Laktoza:</b>	17.85 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.83 g
<b>Sód:</b>	2403 mg	<b>Sól:</b>	3.98 g



25.05.2026 (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.

**Sałatka z soczewicy z warzywami**

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Soczewica, gotowana - 1/2 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

Soczewica - gotowanie.

**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)

**Ogórki konserwowe**

5 sztuk (50g)

**Herbata czarna, napar bez cukru**

3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Płatki gryczane na mleku (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

## ► Obiad

**Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Gulasz z indyka**

1 porcja



- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mieszanka królewska, na parze BONDUELLE - 1/7 opakowania (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

Kasza gryczana

2/3 woreczka (70g)

Fasolka szparagowa, mrożona

1/4 opakowania  
(100g)

Kompot wielowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**Alergeny:**Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej (1,3,7,9)  
Gulasz z indyka (1)**► Podwieczorek**

Jabłko

1 sztuka (170g)

Orzechy włoskie

4 sztuki (20g)

**Alergeny:**

Orzechy włoskie (8)

**► Kolacja**

Twarożek ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)

**Sposób przygotowania:**

Połędwica sopocka

4 i 1/4 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:

Twarożek ze szczypiorkiem (7)  
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

### ► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Marchew

1 sztuka (50g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	136.71 g
Tłuszcz:	77.46 g	Węglowodany ogółem:	289.85 g
Glukoza:	11.33 g	Fruktoza:	17.69 g
Sacharoza:	12.64 g	Laktoza:	24.35 g
Błonnik pokarmowy:	50.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.86 g
Sód:	1891.33 mg	Sól:	3.75 g



26.05.2026 (wtorek)

### ► 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.

Grani, twarożek

3 łyżki (60g)



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:**

- Kasza jaglana na mleku (7)
- Grani, twarożek (7)
- Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
- Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

**► Obiad****Pieczarkowa**

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**Gołąbki bez zawijania z kaszą**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/5 porcji (50g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/5 woreczka (20g)
- Kasza jaglana - 1/8 woreczka (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

**Ziemniaki, gotowane w wodzie**

2 i 1/3 sztuki (200g)

**Mizeria**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****Kompot wieloowocowy**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**Alergeny:**

Pieczarkowa (7,9)  
Gołąbki bez zawijania z kaszą (1,3)  
Mizeria (7)

**► Podwieczorek**

Dynia, pestki, łuskane 2 łyżki (20g)

Gruszka 1 sztuka (130g)

Alergeny: brak

**► Kolacja**

Sałatka z brokułem 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuł - gotowanie.

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)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

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

**Alergeny:**

Sałatka z brokułem (7)  
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

**► Przekąska**

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu 1 szklanka (250ml)



Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2294 kcal	Białko ogółem:	141.42 g
Tłuszcz:	79.2 g	Węglowodany ogółem:	294.35 g
Glukoza:	11.12 g	Fruktoza:	17.21 g
Sacharoza:	8.51 g	Laktoza:	24.01 g
Błonnik pokarmowy:	43.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.2 g
Sód:	1611 mg	Sól:	2.39 g



27.05.2026 (środa)

## ► 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.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Maślanka truskawkowa

1 porcja

- Maślanka naturalna OSM - 1/8 opakowania (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)  
Maślanka truskawkowa (7)  
Ser twarogowy, chudy (7)  
Jaja gotowane (3)  
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

**► Obiad****Zupa szpinakowa**

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)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Potrawka z kurczaka**

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie/gotowanie,

**Ryż brązowy**

1/4 szklanki (50g)

**Sałata**

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sałata - 1/4 sztuki (60g)

**Sposób przygotowania:****Woda**

3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Zupa szpinakowa (7,9)  
Potrawka z kurczaka (1,7)



## ► Podwieczorek

Sok warzywno-owocowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)
Orzechy nerkowca	1/3 garści (15g)

Alergeny:

Orzechy nerkowca (8)

## ► Kolacja

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

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



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

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:

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

## ► Przekąska

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

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2207 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	135.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.97 g
<b>Glukoza:</b>	5.38 g	<b>Fruktoza:</b>	5.5 g
<b>Sacharoza:</b>	6.43 g	<b>Laktoza:</b>	29.48 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.06 g
<b>Sód:</b>	1724.12 mg	<b>Sól:</b>	1.71 g

**28.05.2026 (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.

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

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)

Serek wiejski (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb żytni wileński (1)

Chleb graham (1)



## ► Obiad

### Kapuśniak

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- 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 - 1/3 łyżki (5g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



#### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

### Pulpety w sosie koperkowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



#### Sposób przygotowania:

Duszenie/gotowanie.

### Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

### Surówka z marchewki

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



#### Sposób przygotowania:

### Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



#### Sposób przygotowania:

Gotowanie

#### Alergeny:

Kapuśniak (1,9,12)

Pulpety w sosie koperkowym (1,3,7)

Surówka z marchewki (7)

## ► Podwieczorek

### Orzechy laskowe

1/2 garści (15g)

### Banan

1 sztuka (120g)



Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

## ► Kolacja

Sałatka jarzynowa

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Groszek konserwowy - 1 łyżka (15g)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Sałatka jarzynowa (3,7,9,10)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb żytni wileński (1)

Chleb graham (1)

## ► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	131.87 g
Tłuszcz:	70.37 g	Węglowodany ogółem:	314.3 g
Glukoza:	14.7 g	Fruktoza:	14.29 g
Sacharoza:	23.2 g	Laktoza:	22.91 g
Błonnik pokarmowy:	46.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.66 g
Sód:	1946.56 mg	Sól:	2.64 g



29.05.2026 (piątek)

## ► 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)

Sałatka grecka

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/8 sztuki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)



Sposób przygotowania:

Szynka z indyka

3 i 1/3 plastra (50g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

2 kromki (100ml)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

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



## ► Obiad

### Pomidorowa z ryżem

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



#### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

### 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.

### 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

### Surówka z kapusty pekińskiej

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



#### Sposób przygotowania:

#### Alergeny:

Pomidorowa z ryżem (7,9)

Ryba pieczona (1,4)

Surówka z kapusty pekińskiej (7)

## ► Podwieczorek

### Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

### Orzechy laskowe

1/2 garści (15g)



## 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	2 kromki (100ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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**

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

## Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2091 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	123.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.96 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	251.84 g
<b>Glukoza:</b>	10.63 g	<b>Fruktoza:</b>	12.19 g
<b>Sacharoza:</b>	10.58 g	<b>Laktoza:</b>	24.8 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.94 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.33 g



## Wartości odżywcze

Sód: 1841.1 mg Sól: 2.79 g

środa (2026-05-20)	czwartek (2026-05-21)	piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)
<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 Indyk pieczony Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza jaglana na mleku Pomidorowa pasta z tuńczyka Ser twarogowy, chudy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Sałata z kapustą pekińską Szynka z piersi kurczaka Serek wiejski Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Ser twarogowy, chudy Indyk pieczony Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Ogórek Mix sałat Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Serek śmietankowy, naturalny Szynka z indyka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki gryczane na mleku Sałata z soczewicy z warzywami Szynka z piersi kurczaka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza jaglana na mleku Schab pieczony Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym 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>
Krupnik Fasola w sosie pomidorowym Ziemniaki, gotowane w wodzie Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Woda	Brokułowa Wątróbka drobiowa z cebulką Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z selera i jabłka Woda	żurek Ryba w jarzynach Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z pora Kompot wieloowocowy	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną Schab w warzywach Ziemniaki, gotowane w wodzie Sałata Woda	Rosół z makaronem Kurczak pieczony Ziemniaki, gotowane w wodzie Tarta marchewka Kompot wieloowocowy	Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej Gulasz z indyka Kasza gryczana Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wieloowocowy	Pieczarkowa Gołąbki bez zawijania z kaszą Ziemniaki, gotowane w wodzie Mizeria Kompot wieloowocowy
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko Dyńa, pestki, łuskane	Gruszka Orzechy włoskie	Pomarańcza Orzechy nerkowca	Orzechy włoskie Jabłko	Dyńa, pestki, łuskane Sok pomidorowy	Jabłko Orzechy włoskie	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>
Grani, twarożek Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidory z jogurtem Ser mozzarella light Schab pieczony Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta jajeczna z awokado Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Serek Kiri Połędwica sopocka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka Serek wiejski Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Twarożek ze szczypiorkiem Połędwica sopocka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Sałata z brokułem Szynka z piersi kurczaka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Papryka czerwona 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>
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Marchew	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Marchew	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Marchew	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy

środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)	piątek (2026-05-29)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Płatki jęczmienne na mleku Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Maślanka truskawkowa Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Serek wiejski Indyk pieczony Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Ser twarogowy, chudy Sałatka grecka Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa szpinakowa Potrawka z kurczaka Ryż brązowy Sałata Woda	Kapuśniak Pulpety w sosie koperkowym Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z marchewki Kompot wieloowocowy	Pomidorowa z ryżem Ryba pieczona Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Surówka z kapusty pekińskiej
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Sok warzywno-owocowy Orzechy nerkowca	Orzechy laskowe Banan	Pomarańcza Orzechy laskowe
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Ser mozzarella light Indyk pieczony Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka jarzynowa Szynka z piersi kurczaka 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 Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Marchew	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy