



19.06.2026 (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.

Grani, twarożek

3 łyżki (60g)

Pasta jajeczna

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

1 i 2/3 kromki (80ml)

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

► Obiad

Krem z białych warzyw

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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)

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:**

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Alergeny:

Krem z białych warzyw (1,7,9)

Ryba pieczona (1,4)

Surówka z kapusty pekińskiej (7)

► Podwieczorek

Dyń, pestki, łuskane

2 łyżki (20g)

Truskawki

2/3 szklanki (100g)

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



Salata 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 (3,7)

► 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:	1947 kcal	Białko ogółem:	112.01 g
Tłuszcz:	71.06 g	Węglowodany ogółem:	249.24 g
Glukoza:	7.87 g	Fruktoza:	8.8 g
Sacharoza:	9.46 g	Laktoza:	24.77 g
Błonnik pokarmowy:	38.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.73 g
Sód:	1648.43 mg	Sól:	3.08 g



20.06.2026 (sobota)

► 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

Roszponka

1/3 garści (10g)

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**

Kwaśnica

1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)
- 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)
- 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:

Kwaśnica (1,9,12)

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym (1,7)

► **Podwieczorek**

Orzechy laskowe

2/3 garści (20g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

► **Kolacja**

Sałatka z soczewicy z warzywami

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Soczewica - gotowanie.

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)

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)

► **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:	2200 kcal	Białko ogółem:	131.23 g
Tłuszcz:	85.14 g	Węglowodany ogółem:	262.66 g
Glukoza:	9.52 g	Fruktoza:	15.58 g
Sacharoza:	9.53 g	Laktoza:	22.27 g
Błonnik pokarmowy:	45.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.61 g
Sód:	1850.57 mg	Sól:	1.8 g



21.06.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
Kiełbasa żywiecka	12 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)
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 śmietanowym

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

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.

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:

Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka (9)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1925 kcal	Białko ogółem:	112.86 g
Tłuszcz:	83.8 g	Węglowodany ogółem:	211.4 g
Glukoza:	9.69 g	Fruktoza:	15.26 g
Sacharoza:	10.48 g	Laktoza:	17.3 g
Błonnik pokarmowy:	35.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.74 g



Wartości odżywcze

Sód: 1560.82 mg Sól: 2.55 g



22.06.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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

Zupa jarzynowa

1 porcja



- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mieszanka warzyw - 1/3 porcji (70g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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, mrożona1/4 opakowania
(100g)**Woda**

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Zupa jarzynowa (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)
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:

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:	2172 kcal	Białko ogółem:	135.02 g
Tłuszcz:	80.65 g	Węglowodany ogółem:	262.73 g
Glukoza:	11.01 g	Fruktoza:	13.63 g
Sacharoza:	6.35 g	Laktoza:	24.28 g
Błonnik pokarmowy:	46.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.89 g
Sód:	2095.5 mg	Sól:	3.27 g

**23.06.2026 (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.

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)
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)
Owsianka na mleku (1,7)
Grani, twarożek (7)

► Obiad**Gospodarcza**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g)
- 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:

Gospodarcza (1,3,9)
Spaghetti pełnoziarniste (1,7)
Surówka z pora (7)

► **Podwieczorek**

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Truskawki 2/3 szklanki (100g)

Alergeny:

Orzechy nerkowca (8)

► **Kolacja**

Pasta z piezonego 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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

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

Salata 1/8 sztuki (15g)

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

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)
Pasta z piezonego indyka (3)
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:	2271 kcal	Białko ogółem:	140.46 g
Tłuszcz:	82.72 g	Węglowodany ogółem:	274.46 g
Glukoza:	7.6 g	Fruktoza:	8.23 g
Sacharoza:	9.5 g	Laktoza:	22.5 g
Błonnik pokarmowy:	33.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.82 g
Sód:	1768.74 mg	Sól:	2.67 g



24.06.2026 (środa)

► 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 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:

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)

Ser twarogowy, chudy 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)
Płatki gryczane na mleku (7)
Ser twarogowy, chudy (7)

► Obiad**Zupa z soczewicy**

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/3 szklanki (80g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Gołąbki z farszem szpinakowym

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

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:

Zupa z soczewicy (9)
Gołąbki z farszem szpinakowym (1,7)

► 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 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

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

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2322 kcal	Białko ogółem:	135.33 g
Tłuszcz:	78.01 g	Węglowodany ogółem:	306.13 g
Glukoza:	10.31 g	Fruktoza:	10.52 g
Sacharoza:	12.29 g	Laktoza:	24.18 g
Błonnik pokarmowy:	48.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.48 g
Sód:	1617.75 mg	Sól:	2.25 g

**25.06.2026 (czwartek)****► Śniadanie****Zacierka z mąki orkiszowej na mleku****1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka orkiszowa - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym	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:

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

Pulpety w sosie pomidorowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Kasza 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)
Pulpety w sosie pomidorowym (1,3)
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**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.

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 (3)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)
Serek wiejski (7)

► 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:	2229 kcal	Białko ogółem:	138.62 g
Tłuszcz:	79.16 g	Węglowodany ogółem:	277.77 g
Glukoza:	11.73 g	Fruktoza:	18.53 g
Sacharoza:	11.91 g	Laktoza:	24.6 g
Błonnik pokarmowy:	44.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.13 g
Sód:	1719.65 mg	Sól:	2.75 g



26.06.2026 (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.

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.

Serek śmietankowy, naturalny

2 łyżki (50g)

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)
- Serek śmietankowy, naturalny (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.

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)****Sałata****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:****Kompot wieloowocowy****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Alergeny:

Ogórkowa (7,9,12)

Ryba w jarzynach (1,4.9)

► Podwieczorek**Pomarańcza****1/2 sztuki (120g)****Orzechy laskowe****2/3 garści (20g)****Alergeny:**

Orzechy laskowe (8)

► Kolacja**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.**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)
Roszonka	1/3 garści (10g)
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 z jajkiem (3,4,7,10)

► 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:	2072 kcal	Białko ogółem:	123.42 g
Tłuszcz:	82.51 g	Węglowodany ogółem:	242.38 g
Glukoza:	8.71 g	Fruktoza:	9.16 g
Sacharoza:	11.29 g	Laktoza:	24.42 g
Błonnik pokarmowy:	37.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.69 g
Sód:	1834.55 mg	Sól:	1.84 g

**27.06.2026 (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

Roszonka

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



28.06.2026 (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**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.

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)
Pomidorowa 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:	1981 kcal	Białko ogółem:	118.89 g
Tłuszcz:	78.36 g	Węglowodany ogółem:	230.43 g
Glukoza:	7.63 g	Fruktoza:	7.76 g
Sacharoza:	7.82 g	Laktoza:	18.35 g
Błonnik pokarmowy:	32.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.28 g
Sód:	1722.94 mg	Sól:	2.32 g

piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)	poniedziałek (2026-06-22)	wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki jęczmienne na mleku Grani, twarożek Pasta jajeczna 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 Sałatka Caprese Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Rozpinka Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Serek wiejski Koper, świeży Kiełbasa żywiecka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	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	Owsianka na mleku Grani, twarożek Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki gryczane na mleku Sałatka wiosenna Szynka z piersi kurczaka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Sałata Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krem z białych warzyw Ryba pieczona Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z kapusty pekińskiej Kompot wieloowocowy	Kwaśnica Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokuły, gotowane w wodzie Woda	Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Tarta marchewka	Zupa jarzynowa Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem Ziemniaki, gotowane w wodzie Fasolka szparagowa, mrożona Woda	Gospodarcza Spaghetti pełnoziarniste Surówka z pora Woda	Zupa z soczewicy Gołąbki z farszem szpinakowym Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Zupa kalafiorowa Pulpety w sosie pomidorowym Kasza jęczmienna, perlowa Surówka z selera i jabłka Woda
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Dyńa, pestki, łuskane Truskawki	Orzechy laskowe Jabłko	Orzechy laskowe Gruszka	Sok pomidorowy Dyńa, pestki, łuskane	Orzechy nerkowca Truskawki	Orzechy włoskie Pomarańcza	Orzechy włoskie Jabłko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka z twarogiem Szynka z piersi kurczaka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka z soczewicy z warzywami Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta z ciecierzycy Jaja gotowane Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta z pieczonego indyka Serek wiejski Ogórek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Sałata 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 Serek wiejski Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka

piątek (2026-06-26)	sobota (2026-06-27)	niedziela (2026-06-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku Pieczona pierś z kurczaka Serek śmietankowy, naturalny Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	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
Obiad	Obiad	Obiad
Ogórkowa Ryba w jarzynach Ziemniaki, gotowane w wodzie Sałata Kompot wieloowocowy	Ziemniaczana Zraz z ogórkiem kiszonym Mizeria Woda Kasza gryczana	Rosół z makaronem Kurczak pieczony Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Tarta marchewka
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Pomarańcza Orzechy laskowe	Jabłko Orzechy nerkowca	Sok warzywno-owocowy Orzechy włoskie
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pasta rybna z jajkiem Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru	Grani, twarógzek Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidorowa 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
Przekąska	Przekąska	Przekąska
Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek