21.10.2026 (środa)

Śniadanie

Owsianka na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Kiełbasa żywiecka	12 i 1/2 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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

Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kalafior, gotowany w wodzie	1/8 porcji (100g)

Zupa krem z fasoli — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/2 szklanki (80g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Klopsy pieczone — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Zupa krem z fasoli (1,7,9)
Klopsy pieczony (1,3)

Podwieczorek

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

Alergeny:
Orzechy laskowe (8)

Kolacja

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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:

Alergeny:
Sałatka grecka (7)
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)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2427 kcal	**Białko ogółem:**	131.84 g
Tłuszcz:	96.83 g	**Węglowodany ogółem:**	273.02 g
Glukoza:	9.05 g	**Fruktoza:**	9.27 g
Sacharoza:	13.13 g	**Laktoza:**	22.31 g
Błonnik pokarmowy:	35.81 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.94 g
Sód:	1839.2 mg	**Sól:**	3.52 g

22.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Pasta jajeczna — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Płatki gryczane na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Płatki gryczane na mleku (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Grani, twarożek (7)
Pasta jajeczna (3,7,10)

Obiad

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.

Kalafiorowa — 1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (70g)
- 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 - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Bitka drobiowa — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Duszenie.

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:

Alergeny:
Kalafiorowa (7,9)
Bitka drobiowa (1)
Surówka z marchewki (7)

Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)
Jabłko	2/3 sztuki (110g)

Alergeny- brak

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Pasta rybna — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Ryba- gotowanie

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Grani, twarożek (7)
Pasta rybna (4,7)

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:	2067 kcal	**Białko ogółem:**	123.37 g
Tłuszcz:	72.25 g	**Węglowodany ogółem:**	241.17 g
Glukoza:	9.31 g	**Fruktoza:**	13.55 g
Sacharoza:	12.18 g	**Laktoza:**	23.37 g
Błonnik pokarmowy:	26.31 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.49 g
Sód:	886.65 mg	**Sól:**	1.76 g

23.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym — 3 i 1/4 kromki (80g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu — 2 łyżeczki (10g)

Kasza jaglana na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Wieprzowina, schab gotowany — 1/4 porcji (50g)

Roszponka — 1/3 garści (10g)

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

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:

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Kasza jaglana na mleku (7)
Sałatka Caprese (7)

Obiad

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

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

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 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:

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.

Alergeny:
Krem z białych warzyw (1,7,9)
Ryba pieczona (1,4)
Surówka z kapusty pekińskiej (7)

Podwieczorek

Orzechy laskowe	2/3 garści (20g)
Jabłko	2/3 sztuki (120g)

Alergeny:
Orzechy laskowe (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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.

Alergeny:
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:	2108 kcal	**Białko ogółem:**	103.1 g
Tłuszcz:	87.72 g	**Węglowodany ogółem:**	236.46 g
Glukoza:	8.98 g	**Fruktoza:**	14.33 g
Sacharoza:	8.52 g	**Laktoza:**	23.05 g
Błonnik pokarmowy:	30.28 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.4 g
Sód:	793.32 mg	**Sól:**	0.7 g

24.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
Kiełbasa żywiecka	12 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Owsianka na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Jogurt naturalny (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Serek wiejski (7)
Owsianka na mleku (1,7)

Obiad

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

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)
- Mieszanka warzyw - (70g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary

Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:
Zupa jarzynowa (7,9)
Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem (7)

Podwieczorek

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

Alergeny
Orzechy laskowe (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
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 i 1/3 plastra (40g)

Sposób przygotowania:

Jajko- gotowanie.

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

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

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1932 kcal	**Białko ogółem:**	117.39 g
Tłuszcz:	77.05 g	**Węglowodany ogółem:**	201.7 g
Glukoza:	9.64 g	**Fruktoza:**	16.02 g
Sacharoza:	7.99 g	**Laktoza:**	23.67 g
Błonnik pokarmowy:	21.59 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.43 g
Sód:	1708.8 mg	**Sól:**	3.38 g

25.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)

Alergeny:
Ser twarogowy, chudy (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Jogurt naturalny (7)

Obiad

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Rosół z makaronem — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (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 - (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.

Tarta marchewka — 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

Sposób przygotowania:

Alergeny:
Rosół (1,3,9)
Kurczak w sosie śmietanowym (7)

Podwieczorek

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

Alergeny- brak

Kolacja

Sałatka wiosenna — 2 porcje

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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.

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Ser mozzarella light (7)
Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka (9)

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:	1969 kcal	**Białko ogółem:**	123.53 g
Tłuszcz:	86.62 g	**Węglowodany ogółem:**	184.19 g
Glukoza:	11 g	**Fruktoza:**	11.53 g
Sacharoza:	14.24 g	**Laktoza:**	18.85 g
Błonnik pokarmowy:	20.79 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.89 g
Sód:	2058 mg	**Sól:**	4.11 g

26.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)

Owsianka na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Owsianka na mleku (1,7)
Grani, twarożek (7)

Obiad

Woda	3/4 szklanki (200ml)

Gospodarcza — 1 porcja

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

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

Podwieczorek

Orzechy nerkowca	2/3 garści (20g)
Jabłko	2/3 sztuki (110g)

Alergeny:
orzechy nerkowca (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
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)
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:	2328 kcal	**Białko ogółem:**	134.59 g
Tłuszcz:	79.95 g	**Węglowodany ogółem:**	276.5 g
Glukoza:	6.85 g	**Fruktoza:**	11.26 g

Wartości odżywcze

Sacharoza:	10.43 g	**Laktoza:**	22.34 g
Błonnik pokarmowy:	19.48 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.96 g
Sód:	1686.85 mg	**Sól:**	3.28 g

27.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

Płatki jęczmienne na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Serek wiejski (7)
Płatki jęczmienne na mleku (1,7)

Obiad

Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	7 sztuk (600g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)

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 rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Potrawka z piersi indyka — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Duszenie/ gotowanie.

Alergeny:
Kwaśnica (1,9,12)
Potrawka z piersi indyka (1,7)

Podwieczorek

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

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta z ciecierzycy	1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzyca bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Jabłko oraz cebula - duszenie.
Całość - Miksowanie.

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Jaja gotowane (3)

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:	2399 kcal	**Białko ogółem:**	122.37 g
Tłuszcz:	72.44 g	**Węglowodany ogółem:**	330.32 g
Glukoza:	10.29 g	**Fruktoza:**	11.18 g
Sacharoza:	13.29 g	**Laktoza:**	22.49 g
Błonnik pokarmowy:	38.18 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.71 g
Sód:	1902.35 mg	**Sól:**	2.66 g

28.10.2026 (środa)

Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
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.

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
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 rosołowa (drób) - (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:

Gotowanie.

Kasza jęczmienna, perłowa	2/3 woreczka (70g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
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:

Alergeny:
Zupa kalafiorowa (7,9)
Pulpety w sosie pomidorowym (1,3)
Surówka z selera i jabłka (7,9)
Kasza jęczmienna (1)

Podwieczorek

Orzechy włoskie	2/3 garści (20g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

Alergeny:
orzechy włoskie (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Wieprzowina, schab gotowany	1/3 porcji (80g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
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:	2337 kcal	**Białko ogółem:**	139.78 g
Tłuszcz:	80.72 g	**Węglowodany ogółem:**	276.16 g
Glukoza:	11.71 g	**Fruktoza:**	18.5 g
Sacharoza:	11.88 g	**Laktoza:**	24.6 g
Błonnik pokarmowy:	30.81 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.99 g
Sód:	1373.4 mg	**Sól:**	2.57 g

29.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Polędwica z piersi kurczaka	7 plastrów (70g)
Serek śmietankowy, naturalny	2 łyżki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Płatki jęczmienne na mleku — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Serek śmietankowy, naturalny (7)

Obiad

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.

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 rosołowa (drób) - (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.

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

Podwieczorek

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

Alergeny:
Orzechy laskowe (7)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Roszponka	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Wieprzowina, schab gotowany	1/3 porcji (70g)

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Ser mozzarella light (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:	2513 kcal	**Białko ogółem:**	131.88 g
Tłuszcz:	91.82 g	**Węglowodany ogółem:**	303.17 g
Glukoza:	9.64 g	**Fruktoza:**	10.03 g
Sacharoza:	11.8 g	**Laktoza:**	23.82 g

Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	**35.08 g**	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	**23.35 g**
Sód:	**1674.35 mg**	**Sól:**	**2.36 g**

30.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Wieprzowina, schab gotowany	1/3 porcji (70g)
Roszponka	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

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.

Grani, twarożek	3 łyżki (60g)

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)
Płatki gryczane na mleku (7)
Grani, twarożek (7)

Obiad

Ziemniaczana — 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)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Woda	3/4 szklanki (200ml)
Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)

Ryba w jarzynach — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Surówka z kapusty kiszonej — 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kapusta kiszona - 1 szklanka (100g)

Sposób przygotowania:

Alergeny:
Ziemniaczana (7,9)
Zraz z ogórkiem kiszonym (10,12)
Mizeria (7)
Ryba w jarzynach (1,4,9)

Podwieczorek

Orzechy nerkowca	2/3 garści (20g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Smalec z białej fasoli	1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszce - 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.

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

Alergeny:
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:	2315 kcal	**Białko ogółem:**	127.03 g
Tłuszcz:	79.43 g	**Węglowodany ogółem:**	284.08 g
Glukoza:	10.13 g	**Fruktoza:**	16.82 g
Sacharoza:	11.85 g	**Laktoza:**	22.11 g
Błonnik pokarmowy:	31.64 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.48 g
Sód:	1180.22 mg	**Sól:**	2.13 g

środa (2026-10-21)	czwartek (2026-10-22)	piątek (2026-10-23)	sobota (2026-10-24)	niedziela (2026-10-25)	poniedziałek (2026-10-26)	wtorek (2026-10-27)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Owsianka na mleku Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Kiełbasa żywiecka Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Grani, twarożek Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna Płatki gryczane na mleku	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Kasza jaglana na mleku Wieprzowina, schab gotowany Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Serek wiejski Koper, świeży Kiełbasa żywiecka Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku	Wieprzowina, schab gotowany Ser twarogowy, chudy Papryka czerwona Pomidor Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka Grani, twarożek Owsianka na mleku	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Szynka z piersi kurczaka Serek wiejski Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Płatki jęczmienne na mleku Rzodkiewka
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafior, gotowany w wodzie Zupa krem z fasoli Klopsy pieczone Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Kalafiorowa Bitka drobiowa Surówka z marchewki	Kompot wieloowocowy Ryba pieczona Surówka z kapusty pekińskiej Krem z białych warzyw	Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa jarzynowa Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem Fasolka szparagowa, mrożona Woda	Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Tarta marchewka	Woda Gospodarcza Spaghetti pełnoziarniste Surówka z pora	Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Kwaśnica Potrawka z piersi indyka
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Pomarańcza Orzechy laskowe	Dynia, pestki, łuskane Jabłko	Orzechy laskowe Jabłko	Orzechy laskowe Gruszka	Sok wielowarzywny Dynia, pestki, łuskane	Orzechy nerkowca Jabłko	Orzechy włoskie Pomarańcza
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Rzodkiewka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Serek wiejski Szynka z piersi kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Grani, twarożek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z soczewicy z warzywami	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Szynka z piersi kurczaka Pomidor Rzodkiewka Sałatka z twarogiem Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka wiosenna Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Ser mozzarella light Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo- jarzynowa pasta z kurczaka	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Polędwica sopocka Serek wiejski Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z ciecierzycy
Przekąska	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek

środa (2026-10-28)	czwartek (2026-10-29)	piątek (2026-10-30)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Ser twarogowy, chudy Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Szynka z piersi kurczaka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Polędwica z piersi kurczaka Serek śmietankowy, naturalny Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Wieprzowina, schab gotowany Roszponka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Płatki gryczane na mleku Grani, twarożek
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
Zupa kalafiorowa Pulpety w sosie pomidorowym Kasza jęczmienna, perłowa Woda Surówka z selera i jabłka	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Zupa z soczewicy Gołąbki z farszem szpinakowym	Ziemniaczana Woda Kasza gryczana Ryba w jarzynach Surówka z kapusty kiszonej
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Orzechy włoskie Jabłko	Pomarańcza Orzechy laskowe	Orzechy nerkowca Jabłko
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Wieprzowina, schab gotowany Serek wiejski Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella light Wieprzowina, schab gotowany	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Smalec z białej fasoli Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Sałata
Przekąska	**Przekąska**	**Przekąska**
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy