



02.08.2026 (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)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)
Ser mozzarella light (7)

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Rosół z makaronem	1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/3 szklanki (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)



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

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 z makaronem (1,3)

► Podwieczorek

Orzechy włoskie 2/3 garści (20g)

Gruszka 1 sztuka (130g)

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)

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

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

Koper ogrodowy 1/2 łyżeczki (2g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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.

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (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:	1998 kcal
Tłuszcz:	78.51 g
Glukoza:	10.1 g
Sacharoza:	10.16 g
Błonnik pokarmowy:	25.48 g
Sód:	1309.84 mg

Białko ogółem:	119.92 g
Węglowodany ogółem:	212.35 g
Fruktoza:	15.82 g
Laktoza:	18.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.33 g
Sól:	2.33 g



03.08.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

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)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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.

Alergeny:

Płatki gryczane na mleku (7)
Serek wiejski (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

► Obiad

Ryż brązowy	1/3 szklanki (70g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

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) • Porcja rosółowa (drób) - (40g) • Mieszanka warzyw - (70g)	



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Gulasz węgierski z indyka	1 porcja
---------------------------	----------



- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób
przygotowania:**

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

Alergeny:

Zupa jarzynowa (7,9)

Gulasz węgierski z indyka (1,7)

► **Podwieczorek**

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Orzechy włoskie

2/3 garści (20g)

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)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Ser twarogowy, chudy

1 i 2/3 plastra (50g)

Salata

1/8 sztuki (15g)

Pasta rybna

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Śledź w oleju - 2/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (40g)



**Sposób
przygotowania:**

Ryba- gotowanie, miksowanie.

Alergeny:

Pasta rybna (4,7)

Ser twarogowy, chudy (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (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:	2363 kcal	Białko ogółem:	128.96 g
Tłuszcz:	82.25 g	Węglowodany ogółem:	285.78 g
Glukoza:	4.29 g	Fruktoza:	4.7 g
Sacharoza:	6.71 g	Laktoza:	24.22 g
Błonnik pokarmowy:	21.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.17 g
Sód:	1117.2 mg	Sól:	1.95 g



04.08.2026 (wtorek)

► Śniadanie

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)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Owsianka na mleku	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

Owsianka na mleku (1,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (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.

Pomidorowa z ryżem	1 porcja
--------------------	----------

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (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)
- Mieszanaka warzyw - (50g)



Sposób
przygotowania:

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.



Surówka z kapusty

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:
Pomidorowa z makaronem (7,9)
Schab w warzywach (1)

► Podwieczorek

Orzechy laskowe

2/3 garści (20g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

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)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Szynka z indyka

3 i 1/3 plastra (50g)

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)

Ogórki konserwowe

5 sztuk (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Alergeny:
Jaja gotowane (3)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2110 kcal
Tłuszcz:	74.48 g
Głukoza:	12.39 g
Sacharoza:	12.76 g
Błonnik pokarmowy:	25.46 g
Sód:	1533.3 mg

Białko ogółem:	124.46 g
Węglowodany ogółem:	246.57 g
Fruktoza:	19.6 g
Laktoza:	24.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.95 g
Sól:	3.58 g



05.08.2026 (środa)

► Śniadanie

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)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	4 i 1/4 plastra (50g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Płatki jęczmienna na mleku	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Ogórek	1/4 sztuki (50g)
--------	------------------

Alergeny:

Ser mozzarella light (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Płatki jęczmienne na mleku (1,7)

► Obiad

Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Krem z białych warzyw	1 porcja

- Dynia, pestki, luskane - 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.

Klops pieczony	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.



Alergeny:
Krem z białych warzyw (1,7,9)
Klopsy pieczone (1,3)

► 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)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Kiełbasa żywiecka	12 i 1/2 plastra (50g)
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)
- Ciecierzycy bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Jaja gotowane (3)

► Przekąska

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2321 kcal
Tłuszcz:	87.18 g
Głukoza:	8.91 g
Sacharoza:	12.16 g
Błonnik pokarmowy:	33.18 g
Sód:	2070.45 mg

Białko ogółem:	122.34 g
Węglowodany ogółem:	276.64 g
Fruktoza:	15.44 g
Laktoza:	22.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.82 g
Sól:	2.49 g



06.08.2026 (czwartek)

► Śniadanie

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)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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.

Alergeny:

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Ser twarogowy, chudy (7)

► Obiad

Woda	3/4 szklanki (200ml)
Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)
Zupa fasolowa	1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/2 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (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:

Pieczenie z funkcją pary.

Surówka z pora	1 porcja
----------------	----------



- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Zupa fasolowa (9)

Pulpety w sosie pomidorowym (1,3)

Surówka z pora (7)

► 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)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Szynka z indyka

3 i 1/3 plastra (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Alergeny:

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

Serek wiejski (7)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Marchew

1 sztuka (50g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2604 kcal	Białko ogółem:	155.03 g
Tłuszcz:	76.16 g	Węglowodany ogółem:	343.19 g
Glukoza:	11.51 g	Fruktoza:	18.38 g
Sacharoza:	14.05 g	Laktoza:	23.89 g
Błonnik pokarmowy:	41.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.11 g
Sód:	1560.55 mg	Sól:	3.15 g



07.08.2026 (piątek)

► Śniadanie

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)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Kasza jaglana na mleku	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

Kasza jaglana na mleku (7)

Grani, twarożek (7)

Jaja gotowane (3)

► 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) - (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)
Woda	3/4 szklanki (200ml)

Surówka z kapusty kiszonej	1 porcja
----------------------------	----------

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób
przygotowania:



Alergeny:
Zupa kalafiorowa (7,9)
Ryba pieczona (1,4)

► 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)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Wieprzowina, schab gotowany	1/3 porcji (70g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salatka 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 graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Salatka Caprese (7)

► 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: 2262 kcal Białko ogółem: 120.17 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	93.52 g	Węglowodany ogółem:	246.34 g
Glukoza:	9.65 g	Fruktoza:	15.34 g
Sacharoza:	9.6 g	Laktoza:	22.11 g
Błonnik pokarmowy:	27.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.45 g
Sód:	1542.74 mg	Sól:	1.16 g



08.08.2026 (sobota)

► Śniadanie

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)
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.

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka z indyka	4 i 2/3 plastra (70g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Alergeny:

Płatki gryczane na mleku (1,7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Serek wiejski (7)

► Obiad

Zupa jarzynowa	1 porcja
----------------	----------

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
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.

Bitka drobiowa	1 porcja
----------------	----------



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



Sposób
przygotowania:

Duszenie w piecu.

Alergeny:

Zupa jarzynowa (7,9)

Bitka drobiowa (1)

► Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane 1 i 1/2 łyżki (15g)

Gruszka 1 sztuka (130g)

► Kolacja

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)

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

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

Salatka 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:

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

Ser twarogowy, chudy (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:	1992 kcal	Białko ogółem:	126.86 g
Tłuszcz:	61.52 g	Węglowodany ogółem:	241.8 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	7.85 g	Fruktoza:	13.37 g
Sacharoza:	7.46 g	Laktoza:	23.66 g
Błonnik pokarmowy:	21.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.29 g
Sód:	1559.15 mg	Sól:	3.38 g



09.08.2026 (niedziela)

► Śniadanie

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)
Wieprzowina, schab gotowany	1/3 porcji (70g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Smalec z 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.

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Rosół z makaronem	1 porcja
• Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g) • Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/3 szklanki (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)	 Sposób przygotowania: Kurczak tuszka - 100 g - mięso jadalne około 50 g. Gotowanie.
Kurczak w sosie śmietanowym	1 porcja
• Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g) • Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)	 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 - 1/2 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 z makaronem (1,3,9)

Kurczak w sosie śmietanowym (7)

► Podwieczorek

Jabłko 1 sztuka (170g)

Orzechy nerkowca 1/3 garści (15g)

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)

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

Grani, twarożek 3 łyżki (60g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Salata 1/8 sztuki (15g)

Drobiowo-jarzynowa pasta z kurczaka 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)



Sposób
przygotowania:

Kurczak, tuszka- gotowanie.

mięso jadalne- ok. 40g

Alergeny:

drobiowo-jarzynowa pasta z kurczaka (9)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

Grani, twarożek (7)

► 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:	2043 kcal	Białko ogółem:	121.12 g
Tłuszcz:	74.14 g	Węglowodany ogółem:	232.33 g
Glukoza:	10.57 g	Fruktoza:	17.05 g
Sacharoza:	12.98 g	Laktoza:	17.27 g
Błonnik pokarmowy:	27.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.48 g
Sód:	915.67 mg	Sól:	1.47 g



10.08.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

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)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml) - Płatki jęczmienne - 2 i 1/2 łyżki (25g)	



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Pasta rybna z jajkiem	1 porcja
- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g) - Szczypiorek - 1 łyżka (5g) - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g) - Miruna, filet - 1/4 sztuki (80g) - Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)	



Sposób
przygotowania:

Jajko, ryba- gotowanie.

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Płatki jęczmienne na mleku (7)
Grani, twarożek (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) - (40g)	
Kasza jęczmienna, pęczak	2/3 woreczka (70g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym	1 porcja
- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plastrów (100g) - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g) - Szpinak - 3/4 garści (20g) - Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)	



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.



Sposób
przygotowania:

Pieczenie.

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:

Ziemniaczana (7,9)

Kasza jęczmienna, pęczak (1)

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym (1,7)

Surówka z selera i jabłka (7,9)

► Podwieczorek

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Orzechy włoskie

1/2 garści (15g)

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)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Ser twarogowy, chudy

1 i 2/3 plastra (50g)

Koper ogrodowy

1/2 łyżeczki (2g)

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

Ser twarogowy, chudy (7)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Marchew

1 sztuka (50g)



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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Białko ogółem:	131.29 g
Tłuszcz:	64.23 g	Węglowodany ogółem:	287.74 g
Glukoza:	7 g	Fruktoza:	7.89 g
Sacharoza:	8.87 g	Laktoza:	24.9 g
Błonnik pokarmowy:	27.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.39 g
Sód:	2316.44 mg	Sól:	5.54 g



11.08.2026 (wtorek)

► Śniadanie

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)
Wieprzowina, schab gotowany	1/3 porcji (70g)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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 graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Owsianka na mleku (1,7)
Ser mozzarella light (7)

► Obiad

Kompot wielowocowy	1 porcja
--------------------	----------

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Zupa krupnik	1 porcja
--------------	----------

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka	1 porcja
---	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 3/4 szklanki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób
przygotowania:

Duszenie.



Alergeny:
Zupa krupnik (1,9)
Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka (1,7)

► Podwieczorek

Orzechy laskowe	1/2 garści (15g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

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)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Mix sałat	2/3 garści (15g)

Alergeny:
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (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:	2261 kcal	Białko ogółem:	136.42 g
Tłuszcz:	72.56 g	Węglowodany ogółem:	274.55 g
Glukoza:	7.38 g	Fruktoza:	12.98 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	8.47 g	Laktoza:	22.96 g
Błonnik pokarmowy:	29.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.74 g
Sód:	1357.13 mg	Sól:	1.58 g

niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)	piątek (2026-08-07)	sobota (2026-08-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser mozzarella light Szynka z indyka Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Ogórek Pomidor Owianka na mleku	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Ogórek Pomidor Owianka na mleku	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella light Szynka gotowana z piersi indyka Roszponka Płatki jęczmienna na mleku Ogórek	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Pomidor Zacierka z maki orkiszowej na mleku	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Jaja gotowane Grani, twarożek Kasza jaglana na mleku Pomidor Sałata Ogórek	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Płatki gryczane na mleku Serek wiejski Szynka z indyka Pomidor Sałata Ogórek
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem Kurczak pieczony Tarta marchewka Kompot wieloowocowy	Ryż brązowy Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wieloowocowy Zupa jarzynowa Gulasz węgierski z indyka	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Pomidorowa z ryżem Schab w warzywach Surówka z kapusty	Fasolka szparagowa, mrożona Woda Zupa fasolowa Ziemniaki, gotowane w wodzie Krem z białych warzyw Klops pieczony	Woda Kasza gryczana Zupa fasolowa Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z pora	Zupa kalafiorowa Ryba pieczona Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Surówka z kapusty kiszzonej	Zupa jarzynowa Brokuly, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Bitka drobiowa
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Orzechy włoskie Gruszka	Sok warzynno-owocowy Orzechy włoskie	Orzechy łaskowe Jabłko	Orzechy nerkowca Jabłko	Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy włoskie Jabłko	Dynia, pestki, łuskane Gruszka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Koper ogrodowy Papryka czerwona Pomidor Pomidorowa pasta z kurczaka	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Sałata Pasta rybna	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Jaja gotowane Ogórki konserwowe Pomidor	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Rzodkiewka Kiełbasa żywiecka Pasta z ciecierzycy	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski Szynka z indyka Pomidor Ogórek	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Wieprzowina, schab gotowany Rzodkiewka Sałatka Caprese	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Sałatka wiosenna
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Papryka czerwona	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Marchew	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Marchew	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka

niedziela (2026-08-09)		poniedziałek (2026-08-10)		wtorek (2026-08-11)	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Wieprzowina, schab gotowany Pomidór Ogórek Smalec z fasoli		Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Pomidór Rzodkiewka Płatki jęczmienne na mleku Pasta rybna z jajkiem		Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Wieprzowina, schab gotowany Ser mozzarella light Pomidór koktajlowy Ogórek Owsianka na mleku	
Obiad		Obiad		Obiad	
Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Tarta marchewka Kompot wieloowocowy		Ziemniaczana Kasza jęczmienna, pęczak Woda Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Surówka z selera i jabłka		Kompot wieloowocowy Zupa krupnik Makaron w sosie pieczarkowym z pierśią z kurczaka	
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Jabłko Orzechy nerkowca		Sok warzywno-owocowy Orzechy włoskie		Orzechy laskowe Jabłko	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Grani, twarożek Papryka czerwona Sałata Drobiowo-jarzynowa pasta z kurczaka		Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Koper ogrodowy Szynka z piersi kurczaka Pomidór Papryka czerwona		Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski Szynka z indyka Pomidór Mix sałat	
Przekąska		Przekąska		Przekąska	
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidór koktajlowy		Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Marchew		Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	