



17.07.2026 (piątek)

► Śniadanie

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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Owsianka na mleku	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Pasta z piezonego indyka	1 porcja
--------------------------	----------

- 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)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób
przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary, miksowanie.

Alergeny:

Owsianka na mleku (1,7)
Pasta z piezonego indyka (3)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Zupa grysikowa z kaszą jaglaną	1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- 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.

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.



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:

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną (9)

Ryba w jarzynach (1,4,9)

Surówka z pora (7)

► Podwieczorek

Truskawki

2/3 szklanki (100g)

Orzechy włoskie

2/3 garści (20g)

Alergeny:

Orzechy włoski (8)

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Serek śmietankowy, naturalny

2 łyżki (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)

Roszonka

1/3 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Serek śmietankowy, naturalny (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal	Białko ogółem:	113.73 g
Tłuszcz:	80.65 g	Węglowodany ogółem:	250.48 g
Glukoza:	9.52 g	Fruktoza:	10.28 g
Sacharoza:	8.56 g	Laktoza:	23.55 g
Błonnik pokarmowy:	26.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.51 g
Sód:	1131.48 mg	Sól:	2.08 g



18.07.2026 (sobota)

► Śniadanie

Szynka z indyka	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)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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.

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



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Płatki gryczane na mleku (7)

Twarożek ze szczypiorkiem (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Obiad

Kasza gryczana	2/3 woreczka (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

Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej	1 porcja
• Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g) • Marchew - 2/3 sztuki (30g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml) • Por - 1/7 sztuki (20g) • Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g) • Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g) • Porcja rosółowa (drób) - (40g)	



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Zrazik w sosie pieczarkowym	1 porcja
-----------------------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



Sposób
przygotowania:

Duszenie.

Alergeny:

Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej (1,3,7,9)

Zrazik w sosie pieczarkowym (1,3,7)

► Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane

2 łyżki (20g)

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak

► Kolacja

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)

Szynka z piersi kurczaka

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)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salatka ze słonecznikiem

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Jaja gotowane (3)

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:	2293 kcal	Białko ogółem:	139.44 g
Tłuszcz:	89.53 g	Węglowodany ogółem:	242.46 g
Glukoza:	9.27 g	Fruktoza:	10.65 g
Sacharoza:	5.94 g	Laktoza:	24.67 g
Błonnik pokarmowy:	25.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.83 g
Sód:	2016.6 mg	Sól:	5.05 g



19.07.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka z ciecierzycą i warzywami	1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/8 sztuki (15g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu(7)

Salatka z ciecierzycą i warzywami (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)
Kompot wielowocowy	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)
- Makaron bezjajeczny - 1/2 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
-----------------------------	----------

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób
przygotowania:

Kurczak tuszka - 200 g - mięso jadalne około 100 g.
Duszenie.



Gotowana marchewka

1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

Rosół z makaronem (1,3,9)

Kurczak w sosie śmietanowym (7)

► Podwieczorek

Jabłko 1 sztuka (170g)

Orzechy włoskie 2/3 garści (20g)

Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja

Grani, twaróg 3 łyżki (60g)

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)

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:

Pomidorowa pasta z kurczaka (9)

Grani, twaróg (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:	2085 kcal	Białko ogółem:	116.21 g
Tłuszcz:	78.98 g	Węglowodany ogółem:	238.43 g
Glukoza:	11.64 g	Fruktoza:	17.65 g
Sacharoza:	12.21 g	Laktoza:	17.27 g
Błonnik pokarmowy:	28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.75 g
Sód:	1464.58 mg	Sól:	2.74 g



20.07.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
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)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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)
-----------------------------	------------------

Alergeny:

Kasza jaglana na mleku (7)

Serek wiejski (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Obiad

Zupa szpinakowa	1 porcja
-----------------	----------

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

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

Woda	3/4 szklanki (200ml)
------	----------------------

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

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)



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:
Zupa szpinakowa (7,9)
Gulasz węgierski z indyka (1,7)
Surówka z kapusty (7)

► Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)
Gruszka	1 sztuka (130g)

Alergeny: brak

► Kolacja

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)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka z brokułem	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Brokuł- gotowanie.

Alergeny:
Salatka z brokułem (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Przekąska

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2108 kcal
Tłuszcz:	70.25 g
Głukoza:	11.59 g
Sacharoza:	12.52 g
Błonnik pokarmowy:	26.39 g
Sód:	1669.2 mg

Białko ogółem:	124.71 g
Węglowodany ogółem:	256.63 g
Fruktoza:	18.49 g
Laktoza:	23.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.46 g
Sól:	2.99 g



21.07.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
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)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Pasta z piezonego indyka	1 porcja
• 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) • Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)	



Sposób
przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary, miksowanie.

Alergeny:

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)

Pasta z piezonego indyka (3)

Ser twarogowy, chudy (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Obiad

Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	1/3 opakowania (140g)
Pieczarkowa	1 porcja
• Marchew - 1 sztuka (50g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml) • Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g) • Por - 1/7 sztuki (20g) • Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g) • Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g) • Porcja rosółowa (drób) - (40g)	



Sposób
przygotowania:

Gotowanie

Fasola w sosie pomidorowym	1 porcja
----------------------------	----------



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



Sposób
przygotowania:

Duszenie.

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.

Kompot wielowocowy

1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Piecarkowa (7,9)
Fasola w sosie pomidorowym (1,9)
Bitka drobiowa (1)

► Podwieczorek

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Truskawki

2/3 szklanki (100g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

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)

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Salata

1/8 sztuki (15g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:
Ser mozzarella light (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)



► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	151.07 g
Tłuszcz:	71.32 g	Węglowodany ogółem:	267.75 g
Glukoza:	8.64 g	Fruktoza:	8.58 g
Sacharoza:	11.09 g	Laktoza:	24.44 g
Błonnik pokarmowy:	35.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.73 g
Sód:	1583.81 mg	Sól:	2.69 g



22.07.2026 (środa)

► Śniadanie

Grani, twaróg	3 łyżki (60g)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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.

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/

Alergeny:

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)
Pasta rybna (4,7)
Grani, twaróg (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)

► Obiad

Kapuśniak	1 porcja
• Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g) • Marchew - 1 sztuka (50g) • Por - 1/7 sztuki (20g) • Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g) • Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g) • Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g) • Porcja rosółowa (drób) - (40g)	

Pulpety w sosie koperkowym	1 porcja
• Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g) • Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g) • Cebula - 1/5 sztuki (20g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g) • Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g) • Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g) • Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)	



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.



Sposób
przygotowania:

Duszenie/ gotowanie.

Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)
----------------	--------------------



Kompot wielowocowy

1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

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:

Kapuśniak (1,9,12)

Pulpety w sosie koperkowym (1,3,7)

Surówka z marchewki (7)

► 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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salatka jarzynowa

1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Wieprzowina, schab gotowany

1/4 porcji (50g)

Alergeny:

Salatka jarzynowa (3,7,9,10)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

chleb IG o niskim indeksie glikemicznym (1)



► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2401 kcal	Białko ogółem:	135.27 g
Tłuszcz:	76.42 g	Węglowodany ogółem:	307.62 g
Glukoza:	12.14 g	Fruktoza:	18.17 g
Sacharoza:	14.21 g	Laktoza:	23.3 g
Błonnik pokarmowy:	33.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.82 g
Sód:	864.74 mg	Sól:	1.39 g

poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Sałatka z ciecierzycą i warzywami Wieprzowina, schab gotowany	Pomidor Jaja gotowane Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Wieprzowina, schab gotowany	Ser twarogowy, chudy Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Sałatka Herbata czarna, napar bez cukru Kasza jaglana na mleku Pomidorowa pasta z tuńczyka	Szynka z piersi kurczaka Serek wiejski Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Sałatka z kapustą pekińską	Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pasta z pieczonego indyka	Szynka z indyka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Sałatka Herbata czarna, napar bez cukru Płatki gryczane na mleku Twarożek ze szczypiorkiem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka z piersi kurczaka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Smarowania Finuu Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ciecierzycą i warzywami
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ogórkowa Kompot wielowocowy Spaghetti	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Krupnik Gołąbki bez zawijania z kaszą Mizeria	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Brokułowa Wątróbka drobiowa z cebulką Surówka z selera i jabłka	Żurek Schab w warzywach Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wielowocowy Sałatka	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa grysikowa z kaszą jaglaną Ryba w jarzynach Surówka z pora	Kasza gryczana Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wielowocowy Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej Zrazik w sosie pieczarkowym	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wielowocowy Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Pomarańcza Orzechy nerkowca	Gruszka Orzechy włoskie	Gruszka Orzechy włoskie	Pomarańcza Orzechy nerkowca	Truskawki Orzechy włoskie	Dynia, pestki, łuskane Sok pomidorowy	Jabłko Orzechy włoskie
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z indyka Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Twarożek ze szczypiorkiem	Grani, twarożek Szynka z piersi kurczaka Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rukola Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Ser mozzarella light Polędwica sopocka Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Rukola Herbata czarna, napar bez cukru	Grani, twarożek Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna z awokado	Szynka z piersi kurczaka Serek śmietankowy, naturalny Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rozsponka Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka ze stonecznikiem	Grani, twarożek Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z kurczaka
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	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

poniedziałek (2026-07-20)		wtorek (2026-07-21)		środa (2026-07-22)	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Serek wiejski Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Kasza jaglana na mleku Wieprzowina, schab gotowany		Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Pasta z pieczonego indyka		Grani, twaróg Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Pasta rybna	
Obiad		Obiad		Obiad	
Zupa szpinakowa Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Gulasz węgierski z indyka Surówka z kapusty		Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Pieczone kurczaki Fasola w sosie pomidorowym Bitka drobiowa Kompot wielowocowy		Kapuśniak Pulpety w sosie koperkowym Kasza gryczana Kompot wielowocowy Surówka z marchewki	
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Dyń, pestki, łuskane Gruszka		Orzechy nerkowca Truskawki		Orzechy łaskowe Jabłko	
Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Szynka z piersi kurczaka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem		Szynka z piersi kurczaka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Ser mozzarella light Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru		Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa Wieprzowina, schab gotowany	
Przekąska		Przekąska		Przekąska	
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek		Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek		Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	