



10.04.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kasza jaglana na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Koper, świeży	1 łyżeczka (4g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

- Kasza jaglana (7)
- Serek wiejski (7)
- Mix tłuszczowy Finuu (7)
- Chleb IG (1)

► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Zupa szpinakowa 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Ryba pieczona 1 porcja



- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie.

Surówka z kiszanej kapusty

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 szpinakowa (7,9)
Ryba pieczona (1,4)
Surówka z kiszanej kapusty (12)

► Podwieczorek

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

Orzechy włoskie

3 sztuki (15g)

Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

4 sztuki (100g)

Polędwica sopocka

4 i 1/4 plastra (50g)

Sałatka z kapustą pekińską

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)



Alergeny:
Sałatka z kapustą pekińską (7)
Mix tłuszczowy Finuu (7)
Chleb IG (1)

► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu 1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko 2% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2078 kcal	Białko ogółem:	111.21 g
Tłuszcz:	72.97 g	Węglowodany ogółem:	252.92 g
Glukoza:	7.78 g	Fruktoza:	7.76 g
Sacharoza:	12.64 g	Laktoza:	23.9 g
Błonnik pokarmowy:	24.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.65 g
Sód:	2195.04 mg	Sól:	2.75 g



11.04.2026 (sobota)

► Śniadanie

Owsianka na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)
Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 4 sztuki (100g)
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 - 1/5 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Jajko - gotowanie.

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

- Owsianka na mleku (1,7)
- Sałatka z twarogiem (3,7)
- Mix tłuszczowy Finuu (7)
- Chleb IG (1)

► Obiad

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 3/4 szklanki (80g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie.

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:**

Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej (1,3,7,9)
Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka (1,7)
Surówka z pora (7)

► Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (130g)
Orzechy nerkowca	1/3 garści (15g)

Alergeny:

Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

Kiełbasa żywiecka	12 i 1/2 plastra (50g)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomidory z jogurtem	1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****Alergeny:**

Mix tłuszczowy Finuu (7)
Chleb IG (1)
Ser mozzarella light (7)
Pomidory z jogurtem (7)



► Przekąska

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

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2359 kcal	Białko ogółem:	144 g
Tłuszcz:	81.62 g	Węglowodany ogółem:	270.17 g
Glukoza:	9.97 g	Fruktoza:	16.33 g
Sacharoza:	7.94 g	Laktoza:	26.78 g
Błonnik pokarmowy:	29.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.92 g
Sód:	1788.11 mg	Sól:	2.97 g



12.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Mix tłuszczowy Finuu (7)
Chleb IG (1)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)
Jaja gotowane (3)

► Obiad**Rosół z makaronem**

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 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.

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Tarta marchewka

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****Alergeny:**

Rosół z makaronem (1,3,9)

► Podwieczorek**Orzechy laskowe**

1/2 garści (15g)

Jabłko

1 sztuka (170g)



Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

► **Kolacja**

Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka

1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Kurczak tuszka - 70 g - mięso jadalne około 40 g.

Gotowanie, miksowanie.

Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka (9)
Grani, twarożek (7)
Mix tłuszczowy Finuu (7)
Chleb IG (1)

► **Przekąska**

Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	116.77 g
Tłuszcz:	85.92 g	Węglowodany ogółem:	226.31 g
Glukoza:	10.65 g	Fruktoza:	16.41 g
Sacharoza:	11.5 g	Laktoza:	17.33 g
Błonnik pokarmowy:	25.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.69 g
Sód:	1165.9 mg	Sól:	2.61 g



13.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

4 sztuki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórki kiszone

3/4 sztuki (50g)

Smalec z białej fasoli

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszcze - 4 łyżki (80g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebula - duszenie.

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)

Mix tłuszczowy Finuu (7)

Chleb IG (1)



► Obiad

Kasza gryczana 2/3 woreczka (70g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

żurek 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Schab w warzywach 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mieszanka warzyw - 1/4 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

Surówka z kapusty pekińskiej 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:

Żurek (1,7,9,12)

Schab w warzywach (1)

Surówka z kapusty pekińskiej (7)

► Podwieczorek

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

Jabłko 1 sztuka (170g)

Alergeny: brak

► Kolacja

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 kiszone - 1/4 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

Alergeny:

Sałatka jarzynowa (3,7)
Ser twarogowy chudy (7)
Mix tłuszczowy Finuu (7)
Chleb żytni (1)
Chleb graham (1)

► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Marchew	1 sztuka (50g)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2404 kcal	Białko ogółem:	127.8 g
Tłuszcz:	72.04 g	Węglowodany ogółem:	323.02 g
Glukoza:	9.72 g	Fruktoza:	17.24 g
Sacharoza:	11.75 g	Laktoza:	25.45 g
Błonnik pokarmowy:	35.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.02 g
Sód:	2277.47 mg	Sól:	2.62 g



14.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Makaron na mleku

1 porcja

- Makaron pełnoziarnisty - 1/4 szklanki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

4 sztuki (100g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pasta jajeczna

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Makaron na mleku (1,3,7)

Pasta jajeczna (3,7)

Mix tłuszczowy Finuu (7)

Chleb żytni (1)

Chleb graham (1)

► 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

Brokułowa

1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Gulasz z indyka

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mieszanka warzywna - królewska, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

.Smażenie, duszenie.

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:**

Brokułowa (7,9)
Gulasz z indyka (1)
Surówka z selera i jabłka (7,9)

► Podwieczorek

Orzechy włoskie

3 sztuki (15g)

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)**Alergeny:**

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)



Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomidorowa pasta z tuńczyka	1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****Alergeny:**

Pomidorowa pasta z tuńczyka (4)

Serek wiejski (7)

Mix tłuszczowy Finuu (7)

Chleb żytni (1)

Chleb graham (1)

► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2373 kcal	Białko ogółem:	138.79 g
Tłuszcz:	75.29 g	Węglowodany ogółem:	295.07 g
Glukoza:	8.26 g	Fruktoza:	9.13 g
Sacharoza:	8.88 g	Laktoza:	23.74 g
Błonnik pokarmowy:	29.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.72 g
Sód:	1916.13 mg	Sól:	3.45 g

**15.04.2026 (środa)****► Śniadanie**

Kasza jaglana na mleku	1 porcja
------------------------	----------



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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

- Kasza jaglana na mleku (7)
- Twarożek Grani (7)
- Mix tłuszczowy Finuu (7)
- Chleb IG (1)

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Gospodarcza	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- 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 - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosołowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Gołąbki bez zawijania z kaszą	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)• Cebula - 1/5 sztuki (20g)• Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)• Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)• Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/5 porcji (50g)• Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (50g)• Kasza jęczmienna, pęczak - 1/5 woreczka (20g)• Kasza jaglana - 1/8 woreczka (10g)• Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)	

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

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:**

Gospodarcza (1,3,9)
Gołąbki bez zawijania z kaszą (1,3)
Surówka z marchewki (7)

► Podwieczorek

Orzechy nerkowca	1/3 garści (15g)
Banan	1 sztuka (120g)

Alergeny:

Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

Schab pieczony 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Ser mozzarella light (7)
Mix tłuszczowy Finuu (7)
Chleb IG (1)



► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Marchew	1 sztuka (50g)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2506 kcal	Białko ogółem:	139.32 g
Tłuszcz:	79.84 g	Węglowodany ogółem:	318.68 g
Glukoza:	13.34 g	Fruktoza:	13.53 g
Sacharoza:	22.23 g	Laktoza:	22.87 g
Błonnik pokarmowy:	27.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.06 g
Sód:	1349.18 mg	Sól:	1.89 g



16.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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.

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	2 i 1/3 sztuki (60g)
Bułki grahamki	3/4 sztuki (80g)
Sałatka z brokułem	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Brokuł - gotowanie.

**Alergeny:**

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

Sałatka z brokułem (7)

Mix tłuszczowy Finuu (7)

Chleb IG (1)

► Obiad**Kasza jęczmienna, pęczak** 2/3 woreczka (70g)**Woda** 3/4 szklanki (200ml)**Zupa krem z fasoli** 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Potrawka z kurczaka 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Duszenie/gotowanie,

Mizeria 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****Alergeny:**

Kasza jęczmienna, pęczak (1)

Zupa krem z fasoli (1,7,9)

Potrawka z kurczaka (1,7)

Mizeria (7)

► Podwieczorek**Orzechy laskowe** 1/2 garści (15g)**Pomarańcza** 1/2 sztuki (120g)



Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

► Kolacja

Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek wiejski ze szczypiorkiem	1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

Serek wiejski ze szczypiorkiem (7)

Mix tłuszczowy Finuu (7)

Chleb IG (1)

► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Marchew	1 sztuka (50g)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2464 kcal	Białko ogółem:	142.61 g
Tłuszcz:	65.93 g	Węglowodany ogółem:	344.57 g
Glukoza:	10.4 g	Fruktoza:	10.85 g
Sacharoza:	15.41 g	Laktoza:	27.68 g

**Wartości odżywcze**

Błonnik pokarmowy:	44.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.72 g
Sód:	2632.3 mg	Sól:	3.69 g

**17.04.2026 (piątek)****► Śniadanie****Płatki jęczmienne na mleku****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 4 sztuki (100g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

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

Pasta z ciecierzycy 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**Jabłko oraz cebula - duszenie.
Całość - Miksowanie.**Alergeny:**

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Mix tłuszczowy Finuu (7)
Chleb IG (1)

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

**Krupnik**

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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 kiszzonej kapusty

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (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:

Krupnik (1,9)

Ryba w jarzynach (1,4,9)

Surówka z kiszzonej kapusty (12)

► Podwieczorek

Gruszka

1 sztuka (130g)

Orzechy nerkowca

1/3 garści (15g)

Alergeny:

Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)



Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:
Jaja (3)
Mix tłuszczowy Finuu (7)
Chleb IG (1)

► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko 2% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Białko ogółem:	117.33 g
Tłuszcz:	73.11 g	Węglowodany ogółem:	305.73 g
Glukoza:	8.75 g	Fruktoza:	14.75 g
Sacharoza:	11.8 g	Laktoza:	24.1 g
Błonnik pokarmowy:	32.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.09 g
Sód:	2061.8 mg	Sól:	2.45 g



18.04.2026 (sobota)

► Śniadanie

Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)



Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
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 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:

Owsianka na mleku (1,7)
Pasta rybna (4,7)
Grani, twaróg (7)
Mix tłuszczowy Finuu (7)
Chleb IG (1)

► Obiad

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

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Pulpet mielony	1 porcja
----------------	----------

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

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.



Alergeny:

Pieczarkowa (7,9)

Pulpet mielony (1,3)

► Podwieczorek

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

Jabłko 1 sztuka (170g)

Alergeny: brak

► Kolacja

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 4 sztuki (100g)

Salata 1/8 sztuki (15g)

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

Schab pieczony 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

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:

Serek wiejski (7)

Mix tłuszczowy Finuu (7)

Chleb IG (1)

► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu 1 szklanka (250ml)



Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2401 kcal	Białko ogółem:	145.66 g
Tłuszcz:	87.37 g	Węglowodany ogółem:	267.18 g
Glukoza:	8.98 g	Fruktoza:	14.97 g
Sacharoza:	10.35 g	Laktoza:	23.74 g
Błonnik pokarmowy:	24.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.99 g
Sód:	826.6 mg	Sól:	0.94 g



19.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Sałatka 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:**

Sałátka z ciecierzycą i warzywami (7)
Ser mozzarella light (7)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)
Mix tłuszczowy Finuu (7)
Chleb IG (1)

► Obiad

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Rosół z makaronem 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 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 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.

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 (7)

► Podwieczorek

Orzechy włoskie 3 sztuki (15g)

Pomarańcza 1/2 sztuki (120g)



Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja

Pomidorowa pasta z kurczaka

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 70 g - mięso jadalne około 40 g.
Gotowanie, miksowanie.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	4 sztuki (100g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Pomidorowa pasta z kurczaka (9)
Ser twarogowy, chudy (7)
Mix tłuszczowy Finuu (7)
Chleb IG (1)

► Przekąska

Mleko 2% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2104 kcal	Białko ogółem:	122.6 g
Tłuszcz:	79.04 g	Węglowodany ogółem:	235.73 g

**Wartości odżywcze**

Glukoza:	10.42 g	Fruktoza:	10.8 g
Sacharoza:	11.87 g	Laktoza:	19.53 g
Błonnik pokarmowy:	29.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.97 g
Sód:	1384.28 mg	Sól:	1.3 g

piątek (2026-04-10)	sobota (2026-04-11)	niedziela (2026-04-12)	poniedziałek (2026-04-13)	wtorek (2026-04-14)	środa (2026-04-15)	czwartek (2026-04-16)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza jaglana na mleku Koper, świeży Serek wiejski Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Rzodkiewka Sałatka z twarogiem Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki kiszzone Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki kiszzone Smalec z białej fasoli Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron na mleku Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Pasta jajeczna Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza jaglana na mleku Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Mix sałat Grani, twarożek Herbata czarna, napar bez cukru	Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Bułki grahamki Sałatka z brokułem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa szpinakowa Ryba pieczona Surówka z kiszzonej kapusty	Woda Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka Surówka z pora	Rosół z makaronem Kurczak pieczony Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Tarta marchewka	Kasza gryczana Woda żurek Schab w warzywach Surówka z kapusty pekińskiej	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Brokułowa Gulasz z indyka Surówka z selera i jabłka	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Gospodarcza Gołąbki bez zawijania z kaszą Surówka z marchewki	Kasza jęczmienna, pęczak Woda Zupa krem z fasoli Potrawka z kurczaka Mizeria
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Pomarańcza Orzechy włoskie	Gruszka Orzechy nerkowca	Orzechy laskowe Jabłko	Dynia, pestki, łuskane Jabłko	Orzechy włoskie Sok warzywno-owocowy	Orzechy nerkowca Banan	Orzechy laskowe Pomarańcza
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Połudwica sopocka Sałatka z kapustą pekińską Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Kiełbasa żywiecka Ser mozzarella light Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Mix sałat Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka Grani, twarożek Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka jarzynowa Ser twarogowy, chudy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Ogórek Papryka czerwona Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Herbata czarna, napar bez cukru Pomidorowa pasta z tuńczyka	Schab pieczony Ser mozzarella light Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Połudwica sopocka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki kiszzone Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski ze szczypiorkiem
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Mleko 2% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko 2% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko 2% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko 2% tłuszczu Marchew	Mleko 2% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko 2% tłuszczu Marchew	Mleko 2% tłuszczu Marchew

piątek (2026-04-17)	sobota (2026-04-18)	niedziela (2026-04-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki jęczmienne na mleku Ser twarogowy, chudy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z ciecierzycy	Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Rozpzonka Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pasta rybna	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser mozzarella light Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z ciecierzycą i warzywami
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Krupnik Ryba w jarzynach Surówka z kiszzonej kapusty Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, gotowane w wodzie Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Woda Pieczarkowa Pulpet mielony	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Rosół z makaronem Kurczak w sosie Gotowana marchewka
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Gruszka Orzechy nerkowca	Dynia, pestki, łuskane Jabłko	Orzechy włoskie Pomarańcza
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Szynka z indyka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Sałata Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Schab pieczony Sałatka ze słonecznikiem	Pomidorowa pasta z kurczaka Ser twarogowy, chudy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
Przekąska	Przekąska	Przekąska
Mleko 2% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko 2% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko 2% tłuszczu Rzodkiewka