



09.06.2026 (wtorek)

## ► Śniadanie

**Płatki jęczmienne na mleku**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Schab pieczony**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

**Jaja gotowane**

1 sztuka (50g)

**Mix tłuszczowy do smarowania Finuu**

10ml

**Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym**

1 i 2/3 kromki (80ml)

**Pomidor**

1/2 sztuki (80g)

**Papryka czerwona**

1/5 sztuki (50g)

**Herbata czarna, napar bez cukru**

3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

Jaja gotowane (3)

## ► Obiad

**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) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Gołąbki bez zawijania z kaszą**

1 porcja



- 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.

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

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

**Sposób przygotowania:****Woda****3/4 szklanki (200ml)****Alergeny:**

Krupnik (1,9)

Gołąbki bez zawijania z kaszą (1,3)

Mizeria (7)

**► Podwieczorek****Jabłko****1 sztuka (170g)****Dynia, pestki, łuskane****2 łyżki (20g)****Alergeny: brak****► Kolacja****Grani, twarożek****3 łyżki (60g)****Szynka z piersi kurczaka****3 i 1/3 plastra (50g)****Mix tłuszczowy do smarowania Finuu****10ml****Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym****1 i 2/3 kromki (80ml)****Pomidor****1/2 sztuki (80g)****Rzodkiewka****3 i 1/3 sztuki (50g)****Herbata czarna, napar bez cukru****3/4 szklanki (200ml)**



## Alergeny:

Grani, twarógzek (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:	2221 kcal	Białko ogółem:	133.32 g
Tłuszcz:	78.67 g	Węglowodany ogółem:	280.62 g
Glukoza:	10.65 g	Fruktoza:	16.7 g
Sacharoza:	9.6 g	Laktoza:	22.66 g
Błonnik pokarmowy:	39.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.32 g
Sód:	1586.7 mg	Sól:	2.92 g



10.06.2026 (środa)

## ► Śniadanie

Kasza jaglana na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

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



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

**Alergeny:**

- Kasza jaglana na mleku (7)
- Pomidorowa pasta z tuńczyka (4)
- Ser twarogowy, chudy (7)
- Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
- Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

**► Obiad****Brokułowa**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Wątróbka drobiowa z cebulką**

1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Krótkie obsmażanie/duszenie.

**Ziemniaki, gotowane w wodzie**

2 i 1/3 sztuki (200g)

**Surówka z selera i jabłka**

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:****Woda**

3/4 szklanki (200ml)



## Alergeny:

Brokułowa (7,9)  
Wątróbka drobiowa z cebulką (1)  
Surówka z selera i jabłka (7,9)

► **Podwieczorek**

Gruszka	1 sztuka (130g)
Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)

## Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► **Kolacja**

Pomidory z jogurtem 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

## Alergeny:

Pomidory z jogurtem (7)  
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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2159 kcal	Białko ogółem:	137.02 g
Tłuszcz:	79.15 g	Węglowodany ogółem:	262.89 g
Glukoza:	9.67 g	Fruktoza:	16.07 g
Sacharoza:	11.92 g	Laktoza:	25.24 g
Błonnik pokarmowy:	45.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.15 g
Sód:	2117.68 mg	Sól:	3.27 g



11.06.2026 (czwartek)

## ► Śniadanie

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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:

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

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

**Alergeny:**

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)  
Sałatka z kapustą pekińską (7)  
Serek wiejski (7)  
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

**► Obiad****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 - 1/7 sztuki (50g)
- 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.

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**Alergeny:**

Żurek (1,7,9,12)  
Schab w warzywach (1)



## ► Podwieczorek

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

Alergeny:

Orzechy nerkowca (8)

## ► Kolacja

Pasta jajeczna z awokado 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1/5 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Grani, twarógzek	3 łyżki (60g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym	1 i 2/3 kromki (80ml)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Pasta jajeczna (3,7,10)  
Grani, twarógzek (7)  
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

## ► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)



## Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	119.63 g
Tłuszcz:	83.74 g	Węglowodany ogółem:	243.33 g
Glukoza:	9.12 g	Fruktoza:	9.99 g
Sacharoza:	11.3 g	Laktoza:	23.53 g
Błonnik pokarmowy:	34.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.44 g
Sód:	1650.51 mg	Sól:	2.66 g



12.06.2026 (piątek)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pasta z piezonego indyka

1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



## Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary, miksowanie.

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

1 i 2/3 kromki (80ml)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Owsianka na mleku (1,7)  
Pasta z piezonego indyka (7)  
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Serek wiejski (7)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

**► Obiad****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) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**Ryba w jarzynach**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

**Ziemniaki, gotowane w wodzie**

2 i 1/3 sztuki (200g)

**Surówka z pora**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****Woda**

3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną (9)  
Ryba w jarzynach (1,4,9)  
Surówka z pora (7)



### ► Podwieczorek

Truskawki	2/3 szklanki (100g)
Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)

Alergeny:

Orzechy włoski (8)

### ► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Serek śmietankowy, naturalny	2 łyżki (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym	1 i 2/3 kromki (80ml)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2088 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	119.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	251.68 g
<b>Glukoza:</b>	9.52 g	<b>Fruktoza:</b>	10.28 g
<b>Sacharoza:</b>	8.56 g	<b>Laktoza:</b>	23.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.91 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.08 g
<b>Sód:</b>	1684.08 mg	<b>Sól:</b>	2.14 g

**13.06.2026 (sobota)****► Śniadanie**

Płatki gryczane na mleku

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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:**

Szynka z indyka

3 i 1/3 plastra (50g)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

1 i 2/3 kromki (80ml)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Płatki gryczane na mleku (7)

Twarożek ze szczypiorkiem (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

**► Obiad**

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) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Zrazik w sosie pieczarkowym**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****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

**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****Sałatka 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:**

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	1 i 2/3 kromki (80ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Mix sałat	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

**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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2187 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	139.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	88.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	242.32 g
<b>Glukoza:</b>	9.27 g	<b>Fruktoza:</b>	10.65 g
<b>Sacharoza:</b>	5.84 g	<b>Laktoza:</b>	24.85 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.89 g
<b>Sód:</b>	2359.4 mg	<b>Sól:</b>	5.09 g



14.06.2026 (niedziela)

## ► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 i 1/2 łyżki (150g)

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

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:

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

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

### Alergeny:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

Sałatka z ciecierzycą i warzywami (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

## ► Obiad

Rosół z makaronem 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosołowa (drób) - 1/8 sztuki (50g)
- Makaron z pszenicy durum - 1/3 szklanki (40g)



### Sposób przygotowania:

Gotowanie

Kurczak w sosie śmietanowym 1 porcja

- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10g)



### Sposób przygotowania:

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

Duszenie.



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

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Tarta marchewka 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:

Rosół z makaronem (1,3,9)

Kurczak w sosie śmietanowym (7)

### ► Podwieczorek

Jabłko 1 sztuka (170g)

Orzechy włoskie 4 sztuki (20g)

Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

### ► Kolacja

Pomidorowa pasta z kurczaka 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Grani, twarożek 3 łyżki (60g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

**Alergeny:**

Pomidorowa pasta z kurczaka (9)  
Grani, twarożek (7)  
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

**► Przekąska**

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu 1 szklanka (250ml)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

**Alergeny:**

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2018 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	236.03 g
<b>Glukoza:</b>	11.74 g	<b>Fruktoza:</b>	17.71 g
<b>Sacharoza:</b>	12.25 g	<b>Laktoza:</b>	17.45 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.02 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.81 g
<b>Sód:</b>	1802.38 mg	<b>Sól:</b>	2.78 g

**15.06.2026 (poniedziałek)****► Śniadanie**

Kasza jaglana na mleku 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Schab pieczony 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

Serek wiejski 3 łyżki (60g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml



Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym	1 i 2/3 kromki (80ml)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

**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 - 2/3 sztuki (30g)
- 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) - 1/8 sztuki (40g)

**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)
- Ogórki konserwowe - 3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

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

Surówka z kapusty 1 porcja

- Szcypiorek - 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:**

Woda 3/4 szklanki (200ml)

**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**

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.

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

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

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

**Alergeny:**

Sałatka 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:	2080 kcal	Białko ogółem:	131.66 g
Tłuszcz:	72.29 g	Węglowodany ogółem:	262.58 g
Glukoza:	12.82 g	Fruktoza:	19.86 g
Sacharoza:	12.75 g	Laktoza:	23.94 g
Błonnik pokarmowy:	41.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.63 g
Sód:	2041.75 mg	Sól:	3.18 g



16.06.2026 (wtorek)

## ► 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.

Pasta z piezonego indyka

1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary, miksowanie.

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Koper, świeży

1/2 łyżeczki (2g)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

1 i 2/3 kromki (80ml)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)  
Pasta z pieczonego indyka (7)  
Ser twarogowy, chudy (7)  
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)  
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

**► Obiad****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) - 1/8 sztuki (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.

**Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex**1/3 opakowania  
(140g)**Bitka drobiowa**

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie w piecu.

**Kompot wieloowocowy**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie



## Alergeny:

Pieczarkowa (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)

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

1 i 2/3 kromki (80ml)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Sałata

1/8 sztuki (15g)

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:	2145 kcal	Białko ogółem:	150.95 g
Tłuszcz:	70.24 g	Węglowodany ogółem:	267.75 g
Glukoza:	8.64 g	Fruktoza:	8.58 g
Sacharoza:	11.09 g	Laktoza:	24.44 g
Błonnik pokarmowy:	48.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.78 g
Sód:	1928.21 mg	Sól:	2.75 g



17.06.2026 (środa)

## ► Śniadanie

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

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.

Grani, twarożek

3 łyżki (60g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

1 i 2/3 kromki (80ml)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)  
Pasta rybna (4,7)  
Grani, twarógzek (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) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Pulpety w sosie koperkowym**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (8g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie/gotowanie.

**Kasza gryczana**

2/3 woreczka (70g)

**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:****Kompot wieloowocowy**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**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

Sałatka 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.

Schab pieczony

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

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

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

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

Alergeny:

Sałatka jarzynowa (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:	2349 kcal	Białko ogółem:	141.29 g
Tłuszcz:	78.16 g	Węglowodany ogółem:	308.28 g
Glukoza:	12.16 g	Fruktoza:	18.2 g
Sacharoza:	14.14 g	Laktoza:	23.39 g
Błonnik pokarmowy:	47.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.93 g
Sód:	1218.13 mg	Sól:	1.53 g



18.06.2026 (czwartek)

## ► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałatka grecka

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/8 sztuki (20g)
- Mix sałat - 1/3 garści (10g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Szynka z indyka

3 i 1/3 plastra (50g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym

1 i 2/3 kromki (80ml)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

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

**► Obiad****Zupa krem z fasoli**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Klopsy pieczone**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie.

**Ziemniaki, gotowane w wodzie**

2 i 1/3 sztuki (200g)

**Kalafior, gotowany w wodzie**

1/8 porcji (100g)

**Kompot wieloowocowy**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

**Alergeny:**

Zupa krem z fasoli (1,7,9)  
Klopsy pieczone (1,3)

**► Podwieczorek****Pomarańcza**

1/2 sztuki (120g)

**Orzechy laskowe**

2/3 garści (20g)



## Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

► **Kolacja**

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

## Alergeny:

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

► **Przekąska**

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

## Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2268 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	139.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	85.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.62 g
<b>Glukoza:</b>	9.07 g	<b>Fruktoza:</b>	9.29 g
<b>Sacharoza:</b>	12.8 g	<b>Laktoza:</b>	24.48 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.21 g



## Wartości odżywcze

Sód: 2078.7 mg Sól: 3.08 g

wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)	czwartek (2026-06-11)	piątek (2026-06-12)	sobota (2026-06-13)	niedziela (2026-06-14)	poniedziałek (2026-06-15)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Płatki jęczmienne na mleku Schab pieczony Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza jaglana na mleku Pomidorowa pasta z tuńczyka Ser twarogowy, chudy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Sałatka z kapustą pekińską Szynka z piersi kurczaka Serek wiejski Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Pasta z pieczonego indyka Serek wiejski Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki gryczane na mleku Twarożek ze szczypiorkiem Szynka z indyka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Szynka z piersi kurczaka Sałatka z ciecierzycą i warzywami Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza jaglana na mleku Schab pieczony Serek wiejski Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Krupnik Gołąbki bez zawijania z kaszą Ziemniaki, gotowane w wodzie Mizeria Woda	Brokułowa Wątróbka drobiowa z cebulką Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z selera i jabłka Woda	żurek Schab w warzywach Ziemniaki, gotowane w wodzie Sałata Kompot wieloowocowy	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną Ryba w jarzynach Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z pora Woda	Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej Zrazik w sosie pieczarkowym Kasza gryczana Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wieloowocowy	Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Tarta marchewka	Zupa szpinakowa Gulasz węgierski z indyka Ziemniaki, gotowane w wodzie Surówka z kapusty Woda
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko Dyńa, pestki, łuskane	Gruszka Orzechy włoskie	Pomarańcza Orzechy nerkowca	Truskawki Orzechy włoskie	Dyńa, pestki, łuskane Sok pomidorowy	Jabłko Orzechy włoskie	Dyńa, pestki, łuskane Gruszka
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Grani, twarożek Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidory z jogurtem Ser mozzarella light Połędwica sopocka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Rukola Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta jajeczna z awokado Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z piersi kurczaka Serek śmietankowy, naturalny Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka ze słonecznikiem Jaja gotowane Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Rzodkiewka Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidorowa pasta z kurczaka Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka z brokułem Szynka z piersi kurczaka Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>
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	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek

wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Płatki jęczmienne na mleku Pasta z pieczonego indyka Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Pasta rybna Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Pomidor Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Sałatka grecka Ser twarogowy, chudy Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Pieczarkowa Fasola w sosie pomidorowym Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Bitka drobiowa Kompot wieloowocowy	Kapuśniak Pulpety w sosie koperkowym Kasza gryczana Surówka z marchewki Kompot wieloowocowy	Zupa krem z fasoli Klopsy pieczone Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafior, gotowany w wodzie Kompot wieloowocowy
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Orzechy nerkowca Truskawki	Orzechy laskowe Jabłko	Pomarańcza Orzechy laskowe
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Szynka z piersi kurczaka Ser mozzarella light Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka jarzynowa Schab pieczony Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>	<b>Przekąska</b>
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy