



30.05.2026 (sobota)

► 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.

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Chleb graham

1 kromka (40g)

Chleb żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

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:

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)

Ser twarogowy, chudy (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

► Obiad

Krem z białych warzyw

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.



Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Fasolka szparagowa, mrożona

1/4 opakowania (100g)

Woda

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Krem z białych warzyw (1,7,9)

Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem (7)

► **Podwieczorek**

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Dyńa, pestki, łuskane

2 łyżki (20g)

Alergeny: brak

► **Kolacja**

Pasta z ciecierzycy

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ciecierzycyca 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.

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham

1 kromka (40g)



Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

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

► Przekąska

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	122.25 g
Tłuszcz:	71.83 g	Węglowodany ogółem:	283 g
Glukoza:	10.96 g	Fruktoza:	13.35 g
Sacharoza:	10.18 g	Laktoza:	24.28 g
Błonnik pokarmowy:	43.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.19 g
Sód:	2348.7 mg	Sól:	4.74 g

**31.05.2026 (niedziela)****► Śniadanie**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Kiełbasa żywiecka	12 i 1/2 plastra (50g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)



Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 kromka (40g)
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:

- Jogurt naturalny (7)
- Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
- Chleb graham (1)
- Chleb żytni wileński (1)
- Serek wiejski (7)

► Obiad

Rosół z makaronem 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Makaron z pszenicy durum - 1/3 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Kurczak tuszka - 100 g - mięso jadalne około 50 g.

Gotowanie.

Kurczak w sosie śmietanowym 1 porcja

- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

Duszenie.

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

Gotowana marchewka 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Kompot wieloowocowy 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie



Alergeny:

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

► **Podwieczorek**

Orzechy laskowe 2/3 garści (20g)

Gruszka 1 sztuka (130g)

Alergeny

Orzechy laskowe (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 żytni wileński 1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham 1 kromka (40g)

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 graham (1)
Chleb żytni wileński (1)



► Przekąska

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

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1951 kcal	Białko ogółem:	104.23 g
Tłuszcz:	75.07 g	Węglowodany ogółem:	230.28 g
Glukoza:	10.54 g	Fruktoza:	16.17 g
Sacharoza:	14.96 g	Laktoza:	17.19 g
Błonnik pokarmowy:	34.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.83 g
Sód:	1902.42 mg	Sól:	4.22 g



01.06.2026 (poniedziałek)

► 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.

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 kromka (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

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

► Obiad**Zupa jarzynowa**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Spaghetti pełnoziarniste

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ser mozzarella light - 1/2 plastra (10g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Smażenie, gotowanie.

Surówka z pora

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:****Woda**

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Zupa jarzynowa (7,9)
Spaghetti pełnoziarniste (1,7)
Surówka z pora (7)

► Podwieczorek**Orzechy włoskie**

4 sztuki (20g)

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)



Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja

Pasta rybna

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ryba - gotowanie.

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 kromka (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Pasta rybna (4,7)
Ser mozzarella light (7)

► Przekąska

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

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2263 kcal	Białko ogółem:	127.21 g
Tłuszcz:	67.94 g	Węglowodany ogółem:	303.13 g
Glukoza:	9.58 g	Fruktoza:	10.58 g
Sacharoza:	17.92 g	Laktoza:	22.75 g
Błonnik pokarmowy:	35.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.06 g
Sód:	2305.6 mg	Sól:	4.53 g



02.06.2026 (wtorek)

► 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 z czerwonej fasoli

1 porcja

- Cytryna - 1/8 sztuki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/2 szklanki (80g)
- Mix sałat - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb graham

1 kromka (40g)

Chleb żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

- Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
- Chleb graham (1)
- Chleb żytni wileński (1)
- Owsianka na mleku (1,7)



► Obiad

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 rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Bigos ze słodkiej kapusty z pierśią z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Podsmażanie, gotowanie.

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

Alergeny:

Gospodarcza (1,3,9)

► Podwieczorek

Gruszka

1 sztuka (130g)

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

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.

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 kromka (40g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

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

► Przekąska

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

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	123.28 g
Tłuszcz:	73.6 g	Węglowodany ogółem:	300.53 g
Glukoza:	11.58 g	Fruktoza:	17.09 g
Sacharoza:	12.99 g	Laktoza:	22.02 g
Błonnik pokarmowy:	40.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.57 g
Sód:	1890.05 mg	Sól:	4.04 g



03.06.2026 (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.

Sałatka wiosenna

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:****Ser twarogowy, chudy**

1/4 sztuki (50g)

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Chleb żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham

1 kromka (40g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Roszponka

1/3 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

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

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

Ser twarogowy, chudy (7)

► Obiad

Zupa kalafiorowa

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Klopsiki w sosie chrzanowym

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chrzan - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją parowania

Kasza jęczmienna, perłowa

2/3 woreczka (70g)

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:

Zupa kalafiorowa (7,9)
Klopsiki w sosie chrzanowym (1,3,7)
Surówka z selera i jabłka (7,9)
Kasza jęczmienna (1)

► Podwieczorek**Orzechy włoskie**

4 sztuki (20g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja**Pasta z pieczonego 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)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary, miksowanie.

Serek wiejski

3 łyżki (60g)



Chleb graham	1 kromka (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
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:

Pasta z piezonego indyka (3)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Serek wiejski (7)

► Przekąska

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

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2283 kcal	Białko ogółem:	127.63 g
Tłuszcz:	73.05 g	Węglowodany ogółem:	299.46 g
Glukoza:	10.99 g	Fruktoza:	17.32 g
Sacharoza:	17.51 g	Laktoza:	26.01 g
Błonnik pokarmowy:	42.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.24 g
Sód:	2107.34 mg	Sól:	4.41 g

**04.06.2026 (czwartek)****► 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.

Sałatka Caprese

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella light - 2 i 1/2 plastra (50g)

**Sposób przygotowania:****Chleb graham**

1 kromka (40g)

Chleb żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

- Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
- Chleb graham (1)
- Chleb żytni wileński (1)
- Kasza jaglana na mleku (7)
- Sałatka Caprese (7)

► Obiad**Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym**

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 6 i 2/3 plastra (100g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie z funkcją pary.

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (1,7,9)
Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym (1,7)

► Podwieczorek

Orzechy laskowe	2/3 garści (20g)
Banan	1 sztuka (120g)

Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

► Kolacja

Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 kromka (40g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Grani, twarożek (7)

► Przekąska

Pomidor koktajlowy 2 i 1/2 sztuki (50g)

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

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Białko ogółem:	124.27 g
Tłuszcz:	70.81 g	Węglowodany ogółem:	251.42 g
Glukoza:	12.27 g	Fruktoza:	11.83 g
Sacharoza:	21.83 g	Laktoza:	22.97 g
Błonnik pokarmowy:	34.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.82 g
Sód:	1986.09 mg	Sól:	3.76 g

**05.06.2026 (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.

Pasta jajeczna z awokado 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1/5 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Chleb graham 1 kromka (40g)



Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Serek wiejski (7)
Pasta jajeczna z awokado (3,7,10)

► Obiad**Zupa fasolowa**

1 porcja

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



Alergeny:

Zupa fasolowa (9)
Ryba pieczona (1,4)
Surówka z kiszanej kapusty (12)

► **Podwieczorek**

Dynia, pestki, łuskane 2 łyżki (20g)

Gruszka 1 sztuka (130g)

Alergeny - brak

► **Kolacja**

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.

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

Chleb żytni wileński 1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham 1 kromka (40g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Sałata 1/8 sztuki (15g)

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

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Sałatka z twarogiem (7)



► Przekąska

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2179 kcal	Białko ogółem:	120.59 g
Tłuszcz:	69.26 g	Węglowodany ogółem:	290.87 g
Glukoza:	8.24 g	Fruktoza:	13.57 g
Sacharoza:	13.49 g	Laktoza:	23.58 g
Błonnik pokarmowy:	46.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.76 g
Sód:	2694.54 mg	Sól:	4.2 g



06.06.2026 (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.

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.

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 graham 1 kromka (40g)

Chleb żytni wileński 1 i 1/4 kromki (40g)



Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Roszonka	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

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

► Obiad

Ziemniaczana 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Zraz z ogórkiem kiszonym 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ogórki kiszone - 3/4 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie, gotowanie.

Mizeria 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Kasza gryczana 2/3 woreczka (70g)

Alergeny:

Ziemniaczana (7,9)
Zraz z ogórkiem kiszonym (10,12)
Mizeria (7)



► Podwieczorek

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

Alergeny:

Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 kromka (40g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

Grani, twarożek (7)

► Przekąska

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

Alergeny:

Mleko 2% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2195 kcal	Białko ogółem:	124.26 g
Tłuszcz:	67.46 g	Węglowodany ogółem:	291.38 g
Glukoza:	9.08 g	Fruktoza:	15.77 g
Sacharoza:	15.23 g	Laktoza:	22.79 g
Błonnik pokarmowy:	37.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.03 g
Sód:	2566.57 mg	Sól:	4.18 g

**07.06.2026 (niedziela)****► Śniadanie**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 kromka (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

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

► Obiad

Rosół z makaronem 1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Makaron z pszenicy durum - 1/3 szklanki (40g)

**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)

Gotowana marchewka

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Alergeny:

Rosół z makaronem (1,3,

► Podwieczorek**Sok warzywno-owocowy**1 i 1/3 szklanki
(330ml)**Orzechy włoskie**

4 sztuki (20g)

Alergeny:

Orzechy włoskie (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.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Koper ogrodowy	1/2 łyżeczki (2g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 kromka (40g)
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:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Ser twarogowy, chudy (7)
Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka (9)

► Przekąska

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

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1977 kcal	Białko ogółem:	108.89 g
Tłuszcz:	68.3 g	Węglowodany ogółem:	245.24 g
Glukoza:	7.23 g	Fruktoza:	7.2 g
Sacharoza:	11.49 g	Laktoza:	18.35 g
Błonnik pokarmowy:	30.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.74 g

**Wartości odżywcze**

Sód: 2038.54 mg Sól: 3.91 g

**08.06.2026 (poniedziałek)****► 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 rybna z jajkiem

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**Ryba pieczenie.
Jajko gotowane.

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 żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham

1 kromka (40g)

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:

- Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
- Chleb graham (1)
- Chleb żytni wileński (1)
- Owsianka na mleku (1,7)
- Pasta rybna z jajkiem (3,4,7,10)



► Obiad

Ogórkowa

1 porcja

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

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny:

Ogórkowa (7,9,12)

Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka (1,7)

► Podwieczorek

Pomarańcza

1/2 sztuki (120g)

Orzechy laskowe

2/3 garści (20g)

Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

► Kolacja

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Szynka z indyka

3 i 1/3 plastra (50g)



Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 kromka (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Serek wiejski (7)

► Przekąska

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2156 kcal	Białko ogółem:	134.99 g
Tłuszcz:	63.45 g	Węglowodany ogółem:	277.24 g
Glukoza:	8.38 g	Fruktoza:	8.79 g
Sacharoza:	13.5 g	Laktoza:	24.37 g
Błonnik pokarmowy:	38.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.59 g
Sód:	2183.83 mg	Sól:	3.46 g

sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)	poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)	środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki jęczmienne na mleku Schab pieczony Ser twarogowy, chudy Chleb graham Chleb żytni wileński Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kiełbasa żywiecka Serek wiejski Koper, świeży Chleb żytni wileński Chleb graham Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki gryczane na mleku Miód pszczeni Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb żytni wileński Chleb graham Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Sałatka z czerwonej fasoli Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Sałatka wiosenna Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Chleb żytni wileński Chleb graham Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza jaglana na mleku Schab pieczony Sałatka Caprese Chleb graham Chleb żytni wileński Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Płatki jęczmienne na mleku Pasta jajeczna z awokado Chleb graham Chleb żytni wileński Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Serek wiejski Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krem z białych warzyw Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem Ziemniaki, gotowane w wodzie Fasolka szparagowa, mrożona Woda	Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Ziemniaki, gotowane w wodzie Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy	Zupa jarzynowa Spaghetti pełnoziarniste Surówka z pora Woda	Gospodarcza Bigos ze słodkiej kapusty z pierśią z kurczaka Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Zupa kalafiorowa Klopsiki w sosie chrzanowym Kasza jęczmienna, perłowa Surówka z selera i jabłka Woda	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Ziemniaki, gotowane w wodzie Brokuły, gotowane w wodzie Woda	Zupa fasolowa Ryba pieczona Surówka z kiszonej kapusty Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok pomidorowy Dyń, pestki, łuskane	Orzechy laskowe Gruszka	Orzechy włoskie Pomarańcza	Gruszka Orzechy nerkowca	Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy laskowe Banan	Dyń, pestki, łuskane Gruszka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pasta z ciecierzycy Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb żytni wileński Chleb graham Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidorowa pasta z kurczaka Grani, twarożek Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb żytni wileński Chleb graham Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta rybna Ser mozzarella light Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb żytni wileński Chleb graham Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Schab pieczony Jaja gotowane Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb żytni wileński Chleb graham Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Pasta z pieczonego indyka Serek wiejski Chleb graham Chleb żytni wileński Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Grani, twarożek Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb żytni wileński Chleb graham Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Sałatka z twarogiem Szynka z piersi kurczaka Chleb żytni wileński Chleb graham Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Sałata Herbata czarna, napar bez cukru
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Marchew Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Marchew Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Marchew Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)	poniedziałek (2026-06-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki gryczane na mleku Smalec z białej fasoli Schab pieczony Chleb graham Chleb żytni wileński Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Roszponka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser mozzarella light Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb żytni wileński Chleb graham Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Pasta rybna z jajkiem Schab pieczony Chleb żytni wileński Chleb graham Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaczana Zraz z ogórkiem kiszonym Mizeria Woda Kasza gryczana	Rosół z makaronem Kurczak pieczony Ziemniaki, gotowane w wodzie Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy	Ogórkowa Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka Kompot wieloowocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko Orzechy nerkowca	Sok warzywno-owocowy Orzechy włoskie	Pomarańcza Orzechy laskowe
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Grani, twarożek Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb żytni wileński Chleb graham Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka Ser twarogowy, chudy Koper ogrodowy Chleb żytni wileński Chleb graham Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Serek wiejski Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb żytni wileński Chleb graham Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
Przekąska	Przekąska	Przekąska
Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu