



29.06.2026 (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.

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)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Płatki gryczane na mleku (7)

Serek wiejski (7)

Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

► Obiad

Zupa jarzynowa

1 porcja

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



Ryż brązowy	1/3 szklanki (70g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja
• Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g) • Woda - 3/4 szklanki (200ml)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Zupa jarzynowa (7,9)
Gulasz węgierski z indyka (1,7)

► Podwieczorek

Orzechy włoskie	4 sztuki (20g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja

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



Sposób przygotowania:

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)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Pasta rybna (4,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)



► Przekąska

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

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	134.8 g
Tłuszcz:	84.66 g	Węglowodany ogółem:	272.2 g
Glukoza:	7.71 g	Fruktoza:	13.91 g
Sacharoza:	10.64 g	Laktoza:	24.23 g
Błonnik pokarmowy:	40.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.39 g
Sód:	1406.85 mg	Sól:	2.13 g



30.06.2026 (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.

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

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



► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Pomidorowa z makaronem durum

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- 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)
- Makaron z pszenicy durum - 1/3 szklanki (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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

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

► Podwieczorek

Orzechy laskowe

2/3 garści (20g)

Gruszka

1 sztuka (130g)

Orzechy laskowe (8)

► Kolacja

Szynka z indyka

3 i 1/3 plastra (50g)



Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym	1 i 2/3 kromki (80ml)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Jaja gotowane (3)
Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym (1)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

► Przekąska

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

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1998 kcal	Białko ogółem:	126.06 g
Tłuszcz:	72.75 g	Węglowodany ogółem:	240.55 g
Glukoza:	11.1 g	Fruktoza:	18.03 g
Sacharoza:	10.84 g	Laktoza:	24.64 g
Błonnik pokarmowy:	36.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.79 g
Sód:	1883.5 mg	Sól:	3.62 g

poniedziałek (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)
Śniadanie	Śniadanie
Płatki gryczane na mleku Schab pieczony Serek wiejski Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Papryka czerwona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa Gulasz węgierski z indyka Ryż brązowy Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wieloowocowy	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z makaronem durum Schab w warzywach Surówka z kapusty Kompot wieloowocowy
Podwieczorek	Podwieczorek
Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy laskowe Gruszka
Kolacja	Kolacja
Pasta rybna Ser twarogowy, chudy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z indyka Jaja gotowane Chleb IG - o niskim indeksie glikemicznym Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru
Przekąska	Przekąska
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Papryka czerwona