



29.06.2026 (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.

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb pszenny

3 i 1/4 kromki (80g)

Schab pieczony

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Płatki jęczmienne na mleku (1.7)

Serek wiejski (7)

Chleb pszenny (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)
- 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.

Pierś z indyka

1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Duszenie,

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Zupa jarzynowa (7,9)

Gulasz węgierski z indyka (1,7)

► Podwieczorek

Jabłko

1 sztuka (170g)

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

► Kolacja

Ser twarogowy, chudy

1/4 sztuki (50g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Chleb pszenny

3 i 1/4 kromki (80g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pasta rybna

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

Pasta rybna (4,7)

Ser twarogowy, chudy (7)

Chleb pszenny (1)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)



Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2090 kcal	Białko ogółem:	122.27 g
Tłuszcz:	50.73 g	Węglowodany ogółem:	298.8 g
Glukoza:	7.13 g	Fruktoza:	13.55 g
Sacharoza:	9.34 g	Laktoza:	24.6 g
Błonnik pokarmowy:	26.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.97 g
Sód:	1728.4 mg	Sól:	3.3 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 pszenny	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Owsianka na mleku (1,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Chleb pszenny (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)
- 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 rosołowa (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)
- Mieszanina warzyw - 1/4 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Gotowana marchewka

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

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

► Podwieczorek

Jabłko

1 sztuka (170g)

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Alergeny: brak

► Kolacja

Szynka z indyka

3 i 1/3 plastra (50g)

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)

Chleb pszenny

3 i 1/4 kromki (80g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Pomidor

1/2 sztuki (80g)



Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Jaja gotowane (3)
Chleb pszenny (1)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu

1 szklanka (250ml)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2064 kcal	Białko ogółem:	115.62 g
Tłuszcz:	54.71 g	Węglowodany ogółem:	287.51 g
Glukoza:	10.03 g	Fruktoza:	16.36 g
Sacharoza:	10.49 g	Laktoza:	24.32 g
Błonnik pokarmowy:	25.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.53 g
Sód:	2227.7 mg	Sól:	5.06 g

poniedziałek (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)
Śniadanie	Śniadanie
Płatki jęczmienne na mleku Serek wiejski Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb pszenny Schab pieczony Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Owsianka na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa Pierś z indyka Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wieloowocowy Ziemniaki, gotowane w wodzie	Ziemniaki, gotowane w wodzie Pomidorowa z makaronem durum Schab w warzywach Kompot wieloowocowy Gotowana marchewka
Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko Sok warzywno-owocowy	Jabłko Sok warzywno-owocowy
Kolacja	Kolacja
Ser twarogowy, chudy Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb pszenny Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna	Szynka z indyka Jaja gotowane Chleb pszenny Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Przekąska	Przekąska
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor