



23.07.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Owsianka na mleku

1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

3 i 1/4 kromki (80g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Kiełbasa żywiecka

12 i 1/2 plastra (50g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Owsianka na mleku (1,7)

Ser twarogowy chudy (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb żytni wileński (1)

Chleb graham (1)

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Kalafior, gotowany w wodzie

1/8 porcji (100g)

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.

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

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

Alergeny:
Orzechy laskowe (8)

► Kolacja

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

Alergeny:
Salatka grecka (7)
Serek wiejski (7)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (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:	2456 kcal	Białko ogółem:	131.44 g
Tłuszcz:	97.27 g	Węglowodany ogółem:	280.03 g
Glukoza:	9.69 g	Fruktoza:	15.45 g
Sacharoza:	12.36 g	Laktoza:	22.31 g
Błonnik pokarmowy:	36.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.99 g
Sód:	1839 mg	Sól:	3.52 g



24.07.2026 (piątek)

► Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Pasta jajeczna	1 porcja
----------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Grani, twarożek (7)
Pasta jajeczna (3,7,10)

► Obiad

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

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

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.

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 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:

Krem z białych warzyw (1,7,9)

Ryba pieczona (1,4)

Surówka z kapusty pekińskiej (7)

► Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane

2 łyżki (20g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny- brak

► Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

3 i 1/4 kromki (80g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Salata

1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salatka 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 i 1/3 plastra (40g)



Sposób
przygotowania:

Jajko- gotowanie.

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

Salatka z twarogiem (3,7)

► 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:	2106 kcal	Białko ogółem:	111.95 g
Tłuszcz:	72.39 g	Węglowodany ogółem:	262.56 g
Glukoza:	8.9 g	Fruktoza:	15.62 g
Sacharoza:	12.76 g	Laktoza:	23.99 g
Błonnik pokarmowy:	27.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.76 g
Sód:	1365.03 mg	Sól:	3.31 g



25.07.2026 (sobota)

► Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 3 i 1/4 kromki (80g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu 2 łyżeczki (10g)

Kasza jaglana na mleku 1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Wieprzowina, schab gotowany 1/4 porcji (50g)

Roszkponka 1/3 garści (10g)

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

Salatka 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:

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

Kasza jaglana na mleku (7)

Salatka Caprese (7)

► Obiad

Brokuły, gotowane w wodzie 1 porcja (100g)

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

Woda 3/4 szklanki (200ml)

Kwaśnica 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Bitka drobiowa 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób
przygotowania:

Duszenie.



Alergeny:
Kwaśnica (1,9,12)
Bitka drobiowa (1)

► Podwieczorek

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

Alergeny:
Orzechy laskowe (8)

► Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salatka z soczewicy z warzywami	1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Soczewica, gotowana - 1/2 szklanki (80g)



Sposób
przygotowania:

Soczewica- gotowanie.

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (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: 2197 kcal Białko ogółem: 115.69 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	82.42 g	Węglowodany ogółem:	259.94 g
Glukoza:	9.44 g	Fruktoza:	15.49 g
Sacharoza:	9.41 g	Laktoza:	22.02 g
Błonnik pokarmowy:	32.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.19 g
Sód:	1173.52 mg	Sól:	0.84 g



26.07.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
Kielbasa żywiecka	12 i 1/2 plastra (50g)
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

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.

Rosół z makaronem	1 porcja
-------------------	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Makaron dwujajeczny - 1/2 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 śmietanowym	1 porcja
-----------------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

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

Tarta marchewka	1 porcja
-----------------	----------



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



Sposób
przygotowania:

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

► Podwieczorek

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

Alergeny
Orzechy laskowe (8)

► Kolacja

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

Alergeny:
Drobiowo - jarzynowa pasta z kurczaka (9)
Grani, twarożek (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (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:	2041 kcal	Białko ogółem:	112.82 g
Tłuszcz:	84.66 g	Węglowodany ogółem:	216.91 g
Glukoza:	10.62 g	Fruktoza:	16.38 g
Sacharoza:	12.27 g	Laktoza:	17.12 g
Błonnik pokarmowy:	22.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.97 g
Sód:	1250.02 mg	Sól:	2.59 g



27.07.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

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

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) • Mieszanka warzyw - (70g)	



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem	1 porcja
• Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g) • Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) • Pomidor - 1/4 sztuki (50g) • Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)	



Sposób
przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary

Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)

Alergeny:

Zupa jarzynowa (7,9)
Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem (7)



► Podwieczorek

Sok wielowarzywny	1 i 1/3 szklanki (330ml)
Dynia, pestki, łuskane	2 łyżki (20g)

Alergeny- brak

► Kolacja

Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pasta z ciecierzycy	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Jabłko oraz cebula - duszenie.
Całość - Miksowanie.

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

► 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:	2000 kcal	Białko ogółem:	118.13 g
Tłuszcz:	74.22 g	Węglowodany ogółem:	225.34 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	10.33 g	Fruktoza:	12.28 g
Sacharoza:	12.98 g	Laktoza:	24.28 g
Błonnik pokarmowy:	27.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.72 g
Sód:	2092.35 mg	Sól:	4.03 g



28.07.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Owsianka na mleku	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

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

► Obiad

Woda	3/4 szklanki (200ml)
Gospodarcza	1 porcja
• Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g) • Marchew - 2/3 sztuki (30g) • Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g) • Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g) • Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g) • Porcja rosółowa (drób) - (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:



Alergeny:
Gospodarcza (1,3,9)
Spaghetti pełnoziarniste (1,7)
Surówka z pora (7)

► Podwieczorek

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

Alergeny:
orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	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)
Serek wiejski (7)

► 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:	2358 kcal	Białko ogółem:	134.83 g
Tłuszcz:	80.19 g	Węglowodany ogółem:	283.76 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	8.05 g	Fruktoza:	14.5 g
Sacharoza:	11.81 g	Laktoza:	22.34 g
Błonnik pokarmowy:	20.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.99 g
Sód:	1688.05 mg	Sól:	3.28 g



29.07.2026 (środa)

► Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Płatki gryczane na mleku	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy	1 porcja
---------------------	----------

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Zupa z soczewicy	1 porcja
------------------	----------

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/3 szklanki (80g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Gołąbki z farszem szpinakowym	1 porcja
-------------------------------	----------

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.



Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Alergeny:

Zupa z soczewicy (9)

Gołąbki z farszem szpinakowym (1,7)

► Podwieczorek

Orzechy włoskie

2/3 garści (20g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

3 i 1/4 kromki (80g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Salatka wiosenna

2 porcje

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Rzodkiewka - 2 i 2/3 sztuki (40g)



Sposób
przygotowania:

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

Pasta rybna (4,7)

Ser mozzarella light (7)

► 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:	2559 kcal	Białko ogółem:	125.69 g
Tłuszcz:	85.5 g	Węglowodany ogółem:	335.31 g
Glukoza:	12.23 g	Fruktoza:	18.07 g
Sacharoza:	11.73 g	Laktoza:	23.09 g
Błonnik pokarmowy:	37.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.97 g
Sód:	1302.1 mg	Sól:	1.95 g



30.07.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy 1 i 2/3 plastra (50g)

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)

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 3 i 1/4 kromki (80g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu 2 łyżeczki (10g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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) - (40g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Pulpety w sosie pomidorowym 1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Kasza jęczmienna, perłowa 2/3 woreczka (70g)

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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:

Zupa kalafiorowa (7,9)

Pulpety w sosie pomidorowym (1,3)

Surówka z selera i jabłka (7,9)

Kasza jęczmienna (1)

► Podwieczorek

Orzechy włoskie

2/3 garści (20g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny:

orzechy włoskie (8)

► Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

3 i 1/4 kromki (80g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Wieprzowina, schab gotowany

1/3 porcji (80g)

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:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb graham (1)

Chleb żytni wileński (1)

Serek wiejski (7)

► 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:	2337 kcal
Tłuszcz:	80.72 g
Glukoza:	11.71 g
Sacharoza:	11.88 g
Błonnik pokarmowy:	30.81 g
Sód:	1373.4 mg

Białko ogółem:	139.78 g
Węglowodany ogółem:	276.16 g
Fruktoza:	18.5 g
Laktoza:	24.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.99 g
Sól:	2.57 g



31.07.2026 (piątek)

► Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Polędwica z piersi kurczaka	7 plastrów (70g)
Serek śmietankowy, naturalny	2 łyżki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Owsianka na mleku	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

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

► Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
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 kiszane - 2/3 sztuki (40g) • Porcja rosółowa (drób) - (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.
Kompot wieloowocowy	1 porcja
• Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g) • Woda - 3/4 szklanki (200ml)	Sposób przygotowania: Gotowanie.



Surówka z kapusty kiszonej

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kapusta kiszona - 1 szklanka (100g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:
Ogórkowa (7,9,12)
Ryba w jarzynach (1,4,9)

► Podwieczorek

Orzechy laskowe

2/3 garści (20g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy laskowe (7)

► Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym

3 i 1/4 kromki (80g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Szynka z indyka

3 i 1/3 plastra (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Roszponka

1/3 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pasta rybna z jajkiem

1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Ryba- pieczenie.
Jajko- gotowanie.

Alergeny:
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Pasta rybna z jajkiem (3,4,7,10)

► 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:	2163 kcal	Białko ogółem:	122.83 g
Tłuszcz:	79.14 g	Węglowodany ogółem:	248.95 g
Glukoza:	9.58 g	Fruktoza:	15.44 g
Sacharoza:	11.38 g	Laktoza:	23.8 g
Błonnik pokarmowy:	26.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.22 g
Sód:	1939.3 mg	Sól:	3.13 g



01.08.2026 (sobota)

► Śniadanie

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym	3 i 1/4 kromki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Wieprzowina, schab gotowany	1/3 porcji (70g)
Roszkponka	1/3 garści (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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.

Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
-----------------	---------------

Alergeny:

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

► Obiad

Ziemniaczana	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)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Woda	3/4 szklanki (200ml)
------	----------------------

Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)
----------------	--------------------

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:



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

► Podwieczorek

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

Jabłko 1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym 3 i 1/4 kromki (80g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu 2 łyżeczki (10g)

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)

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

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Salata 1/8 sztuki (15g)

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (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:	2280 kcal
Tłuszcz:	77.83 g
Glukoza:	9.06 g
Sacharoza:	11.63 g
Błonnik pokarmowy:	27.14 g
Sód:	1903.02 mg

Białko ogółem:	132.32 g
Węglowodany ogółem:	274.27 g
Fruktoza:	15.74 g
Laktoza:	22.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.08 g
Sól:	2.44 g

czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka na mleku Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Kiełbasa żywiecka Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Grani, twaróg Pomidor Ogórek konserwowy Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Pasta jajeczna	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Kasza jaglana na mleku Wieprzowina, schab gotowany Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka Caprese	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Serek wiejski Koper, świeży Kiełbasa żywiecka Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Wieprzowina, schab gotowany Ser twarogowy, chudy Papryka czerwona Pomidor Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórek konserwowy Herbata czarna, napar bez cukru Szyńka z piersi kurczaka Grani, twaróg Owsianka na mleku	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Szyńka z piersi kurczaka Miód pszczeli Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Rzodkiewka Płatki gryczane na mleku
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki, gotowane w wodzie Kalafior, gotowany w wodzie Zupa krem z fasoli Klopsy pieczone Kompot wielowocowy	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wielowocowy Krem z białych warzyw Ryba pieczona Surówka z kapusty pekińskiej	Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Kwaśnica Bitka drobiowa	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wielowocowy Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Tarta marchewka	Zupa jarzynowa Pierś zapiekana z Mozzarellą i pomidorem Fasolka szparagowa, mrożona Woda Ziemniaki, gotowane w wodzie	Woda Gospodarcza Spaghetti pełnoziarniste Surówka z pora	Kompot wielowocowy Zupa z soczewicy Gołąbki z farszem szpinakowym Ziemniaki, gotowane w wodzie
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko Orzechy laskowe	Dynia, pestki, łuskane Jabłko	Orzechy laskowe Jabłko	Orzechy laskowe Jabłko	Sok wielowarzywny Dynia, pestki, łuskane	Orzechy nerkowca Jabłko	Orzechy włoskie Jabłko
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Rzodkiewka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Serek wiejski Szyńka z piersi kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka grecka	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Szyńka z piersi kurczaka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z twarogiem	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z soczewicy z warzywami	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Grani, twaróg Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Drobiowo- jarzynowa pasta z kurczaka	Jaja gotowane Pomidor Ogórek Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z ciecierzycy	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Południca sopocka Serek wiejski Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Sałatka wiosenna Ser mozzarella light Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
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 Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek

czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Ser twarogowy, chudy Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Szynka z piersi kurczaka Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Połędwica z piersi kurczaka Serek śmietankowy, naturalny Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Wieprzowina, schab gotowany Roszponka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Płatki gryczane na mleku Grani, twarożek
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa Pulpety w sosie pomidorowym Kasza jęczmienna, perłowa Woda Surówka z selera i jabłka	Ziemniaki, gotowane w wodzie Ogórkowa Ryba w jarzynach Kompot wieloowocowy Surówka z kapusty kiszzonej	Ziemniaczana Woda Kasza gryczana Zraz z ogórkiem kiszonym Mizeria
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy laskowe Jabłko	Orzechy nerkowca Jabłko
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Wieprzowina, schab gotowany Serek wiejski Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Szynka z indyka Pomidor Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna z jajkiem	Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Smalec z białej fasoli Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Sałata
Przekąska	Przekąska	Przekąska
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy