



24.06.2026 (środa)

► Obiad

Zupa warzywna

1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kasza z farszem szpinakowym i sosem

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)



Sposób przygotowania:

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:

Zupa warzywna (9)

Kasza z farszem szpinakowym i sosem (1,7)

► Podwieczorek

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny: brak

► Kolacja

Pasta rybna

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Ryba - gotowanie.



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

Alergeny:

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

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Salata	1/8 sztuki (15g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1455 kcal	Białko ogółem:	66.49 g
Tłuszcz:	35.55 g	Węglowodany ogółem:	226.88 g
Glukoza:	6.58 g	Fruktoza:	12.55 g
Sacharoza:	8.27 g	Laktoza:	13.71 g
Błonnik pokarmowy:	20.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.26 g
Sód:	1130.77 mg	Sól:	1.62 g



25.06.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- 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)
Chleb pszenny	3 i 1/4 kromki (80g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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 pszenny (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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie

Pulpety w sosie pomidorowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:****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)
Pulpety w sosie pomidorowym (1,3)
Surówka z selera i jabłka (7,9)
Kasza jęczmienna (1)

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Sok warzywno-owocowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak

► Kolacja

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.

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Chleb pszenny	3 i 1/4 kromki (80g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salata	1/8 sztuki (15g)

Alergeny:

Pasta z pieczonego indyka (3)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb pszenny (1)
Serek wiejski (7)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)



Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2241 kcal	Białko ogółem:	128.11 g
Tłuszcz:	56.31 g	Węglowodany ogółem:	321.66 g
Glukoza:	9.17 g	Fruktoza:	16.16 g
Sacharoza:	11.45 g	Laktoza:	24.6 g
Błonnik pokarmowy:	30.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.26 g
Sód:	2204.7 mg	Sól:	4.55 g



26.06.2026 (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.

Pieczona pierś z kurczaka

1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 4 i 2/3 plastra (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Serek śmietankowy, naturalny 2 łyżki (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)

Alergeny:

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



► Obiad

Ryba w jarzynach

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Salata

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sałata - 1/4 sztuki (60g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

.

Kompot wieloowocowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Zupa warzywna

1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

Zupa warzywna (9)

Ryba w jarzynach (1,4.9)

► Podwieczorek

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny: brak

► Kolacja

Pasta rybna z jajkiem

1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

Ryba pieczenie.
Jajko gotowane.

Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Chleb pszenny	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Roszpinka	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb pszenny (1)
Pasta rybna z jajkiem (3,4,7)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2028 kcal	Białko ogółem:	110.97 g
Tłuszcz:	59.31 g	Węglowodany ogółem:	274.39 g
Glukoza:	8.97 g	Fruktoza:	15.38 g
Sacharoza:	9.47 g	Laktoza:	23.71 g
Błonnik pokarmowy:	24.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.11 g
Sód:	1816.59 mg	Sól:	3.57 g



27.06.2026 (sobota)

► Śniadanie

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.

Chleb pszenny

3 i 1/4 kromki (80g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu

10ml

Roszponka

1/3 garści (10g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

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)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb pszenny (1)
Owsianka na mleku (1,7)
Ser twarogowy chudy (7)

► Obiad

Ziemniaczana

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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.

Bitka ze schabu

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Duszenie, gotowanie.

Pomidory z jogurtem

1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

Woda 3/4 szklanki (200ml)

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

Alergeny:

Ziemniaczana (7,9)
Bitka ze schabu (1)
Pomidory z jogurtem (7)

► Podwieczorek

Jabłko 1 sztuka (170g)

Sok warzywno-owocowy 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak

► Kolacja

Grani, twaróg 3 łyżki (60g)

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

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Chleb pszenny 3 i 1/4 kromki (80g)

Salata 1/8 sztuki (15g)

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

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb pszenny (1)
Grani, twaróg (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:	2049 kcal	Białko ogółem:	121.81 g
Tłuszcz:	51.22 g	Węglowodany ogółem:	287.16 g
Glukoza:	7.4 g	Fruktoza:	13.57 g
Sacharoza:	9.12 g	Laktoza:	24.96 g
Błonnik pokarmowy:	22.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.97 g
Sód:	1824 mg	Sól:	4.06 g



28.06.2026 (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 pszenny	3 i 1/4 kromki (80g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb pszenny (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)
- 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)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny: brak

► Kolacja

Pomidorowa pasta z kurczaka

1 porcja



- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- 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.

Ser twarogowy, chudy	1/4 sztuki (50g)
Koper ogrodowy	1/2 łyżeczki (2g)
Chleb pszenny	3 i 1/4 kromki (80g)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu	10ml
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Salata	1/8 sztuki (15g)

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb pszenny (1)
Ser twarogowy, chudy (7)
Pomidorowa pasta z kurczaka (9)

► Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1863 kcal	Białko ogółem:	107.6 g
Tłuszcz:	55.57 g	Węglowodany ogółem:	241.59 g
Glukoza:	5.99 g	Fruktoza:	6.29 g
Sacharoza:	7.78 g	Laktoza:	18.35 g
Błonnik pokarmowy:	20.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.37 g
Sód:	2116.64 mg	Sól:	4.12 g

środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)	piątek (2026-06-26)	sobota (2026-06-27)	niedziela (2026-06-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
	Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Chleb pszenny Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Pieczona pierś z kurczaka Serek śmietankowy, naturalny Chleb pszenny Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Schab pieczony Chleb pszenny Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Roszponka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Ser twarogowy, chudy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser mozzarella light Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa warzywna Kasza z farszem szpinakowym i sosem Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy	Zupa kalafiorowa Pulpety w sosie pomidorowym Kasza jęczmienna, perłowa Surówka z selera i jabłka Woda	Ryba w warzywnach Ziemniaki, gotowane w wodzie Sałata Kompot wieloowocowy Zupa warzywna	Ziemniaczana Bitka ze schabu Pomidory z jogurtem Woda Ziemniaki, gotowane w wodzie	Rosół z makaronem Kurczak pieczony Ziemniaki, gotowane w wodzie Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok warzywno-owocowy Jabłko	Jabłko Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy Jabłko	Jabłko Sok warzywno-owocowy	Sok warzywno-owocowy Pomidor koktajlowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pasta rybna Ser mozzarella light Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb pszenny Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Schab pieczony Serek wiejski Chleb pszenny Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Sałata	Pasta rybna z jajkiem Szynka z indyka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb pszenny Pomidor Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru	Grani, twaróg Szynka z piersi kurczaka Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb pszenny Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidorowa pasta z kurczaka Ser twarogowy, chudy Koper ogrodowy Chleb pszenny Mix tłuszczowy do smarowania Finuu Herbata czarna, napar bez cukru Sałata
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Sałata	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor	Pomidor koktajlowy Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor