



12.08.2026 (środa)

► Śniadanie

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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.

Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)
Twarożek ze szczypiorkiem	1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)
Twarożek ze szczypiorkiem (7)

► 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 rosółowa (drób) - (40g)	



Sposób
przygotowania:

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

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie

Spaghetti	1 porcja
-----------	----------



- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (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:

Krótkie obsmażanie/ duszenie.

Alergeny:
Ogórkowa (7,9,12)
Spaghetti (1,7)

► Podwieczorek

Orzechy nerkowca 2/3 garści (20g)

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

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Szynka z indyka 3 i 1/3 plastra (50g)

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

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu 2 łyżeczki (10g)

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

Chleb graham 1 i 1/3 kromki (40g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Salatka z ciecierzycą i warzywami 1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/8 sztuki (15g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Salatka z ciecierzycą i warzywami (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:	2423 kcal	Białko ogółem:	136.42 g
Tłuszcz:	74.94 g	Węglowodany ogółem:	316.37 g
Glukoza:	7.01 g	Fruktoza:	7.62 g
Sacharoza:	8.27 g	Laktoza:	26.4 g
Błonnik pokarmowy:	38.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.35 g
Sód:	2481.03 mg	Sól:	3.35 g



13.08.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Pomidor	1 sztuka (160g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (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.

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

Alergeny:

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)
Jaja gotowane (3)

► Obiad

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Gołąbki bez zawijania z kaszą	1 porcja
-------------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Indyk, tuszka - 1/8 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (20g)
- Kasza jaglana - 1/8 woreczka (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/5 woreczka (20g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/5 porcji (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)



Sposób
przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.



Mizeria

1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Alergeny:
Krupnik (1,9)
Gołąbki bez zawijania z kaszą (1,3)
Mizeria (7)

► Podwieczorek

Jabłko 1 sztuka (170g)

Dynia, pestki, łuskane 2 łyżki (20g)

Alergeny: brak

► Kolacja

Grani, twarożek 3 łyżki (60g)

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

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu 2 łyżeczki (10g)

Chleb graham 1 i 1/3 kromki (40g)

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

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

Alergeny:
Grani, twarożek (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (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:	2191 kcal
Tłuszcz:	67.18 g
Glukoza:	11.57 g
Sacharoza:	13.63 g
Błonnik pokarmowy:	37.39 g
Sód:	1856.65 mg

Białko ogółem:	118.63 g
Węglowodany ogółem:	297.69 g
Fruktoza:	17.85 g
Laktoza:	22.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.59 g
Sól:	4.56 g



14.08.2026 (piątek)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Kasza jaglana na mleku	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Pomidorowa pasta z tuńczyka	1 porcja
• Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g) • Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g) • Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g) • Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 2/3 łyżki (80g)	



Sposób
przygotowania:

Alergeny:
Kasza jaglana na mleku (7)
Pomidorowa pasta z tuńczyka (4)
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)
Woda	3/4 szklanki (200ml)
Zupa grysikowa z kaszą jaglaną	1 porcja
• Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g) • Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g) • Marchew - 2/3 sztuki (30g) • Por - 1/7 sztuki (20g) • Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g) • Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g) • Porcja rosółowa (drób) - (40g)	
Ryba w jarzynach	1 porcja



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.



- 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.

Surówka z kapusty

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Zupa grysikowa z kaszą jaglaną (9)

Ryba w jarzynach (1,4,9)

Surówka z kapusty (7)

► Podwieczorek

Gruszka

1 sztuka (130g)

Orzechy włoskie

2/3 garści (20g)

Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Polędwica sopocka

4 i 1/4 plastra (50g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Chleb graham

1 i 1/3 kromki (40g)

Chleb żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

Rukola

1/2 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Pomidory z jogurtem

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



Sposób
przygotowania:



Alergeny:

Pomidory z jogurtem (7)
Ser mozzarella light (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

► **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:	2063 kcal	Białko ogółem:	124.35 g
Tłuszcz:	55.18 g	Węglowodany ogółem:	287.25 g
Glukoza:	10.87 g	Fruktoza:	17.4 g
Sacharoza:	14.34 g	Laktoza:	23.91 g
Błonnik pokarmowy:	38.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.55 g
Sód:	2244.52 mg	Sól:	4.66 g



15.08.2026 (sobota)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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.

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.

Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

Alergeny:

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

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb żytni wileński (1)

Chleb graham (1)

Grani, twarożek (7)

Pasta jajeczna z awokado (3,7,10)

► Obiad

Żurek	1 porcja
• Marchew - 2/3 sztuki (30g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml) • Ocet spirytusowy - 3/4 łyżki (5ml) • Por - 1/7 sztuki (20g) • Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g) • Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g) • Żurek na naturalnym zakwasie, karton Krakus Familijny - 1/8 porcji (10g) • Porcja rosółowa (drób) - (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 - (50g)



Sposób
przygotowania:

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

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

Salata

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Salata - 1/4 sztuki (60g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Żurek (1,7,9,12)

Schab w warzywach (1)

► Podwieczorek

Pomarańcza

1/3 sztuki (120g)

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Alergeny:

Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Chleb graham

1 i 1/3 kromki (40g)

Chleb żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salatka z kapustą pekińską

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)



Sposób
przygotowania:

Serek wiejski

3 łyżki (60g)

Szynka z indyka

3 i 1/3 plastra (50g)



Alergeny:

Salatka z kapustą pekińską (7)
Serek wiejski (7)
Mix 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:	2135 kcal	Białko ogółem:	118.81 g
Tłuszcz:	76.72 g	Węglowodany ogółem:	258.39 g
Glukoza:	9.17 g	Fruktoza:	10.05 g
Sacharoza:	14.96 g	Laktoza:	23.37 g
Błonnik pokarmowy:	30.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.21 g
Sód:	2268.51 mg	Sól:	4.94 g



16.08.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Wieprzowina, schab gotowany	1/4 porcji (50g)

Alergeny:

Jogurt naturalny (7)
Pasta z pieczonego indyka (3)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

► Obiad

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

Brokułowa	1 porcja
-----------	----------

- Brokuły - 1/7 sztuki (70g)
- 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)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)
- Mieszanka warzyw - (50g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Wątróbka drobiowa z cebulką	1 porcja
-----------------------------	----------

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Krótkie obsmażanie/ duszenie.

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:
Brokułowa (7,9)
Wątróbka drobiowa z cebulką (1)
Surówka z selera i jabłka (7,9)

► Podwieczorek

Orzechy włoskie	2/3 garści (20g)
Śliwki	2 sztuki (110g)

Alergeny:
Orzechy włoski (8)

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Serek śmietankowy, naturalny	2 łyżki (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Roszonka	1/3 garści (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:
Serek śmietankowy, naturalny (7)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

► 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:	2086 kcal	Białko ogółem:	100.82 g
-----------------------	-----------	----------------	----------



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	77.82 g	Węglowodany ogółem:	264.84 g
Glukoza:	10.52 g	Fruktoza:	9.7 g
Sacharoza:	17.62 g	Laktoza:	18.88 g
Błonnik pokarmowy:	36.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.56 g
Sód:	1907.6 mg	Sól:	4.22 g



17.08.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
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.

Twarożek ze szczypiorkiem	1 porcja
---------------------------	----------

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

Płatki gryczane na mleku (7)
Twarożek ze szczypiorkiem (7)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

► Obiad

Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)
Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Kompot wielowocowy	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie

Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej	1 porcja
---------------------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - (40g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.



Zrazik w sosie pieczarkowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Alergeny:

Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej (1,3,7,9)

Zrazik w sosie pieczarkowym (1,3,7)

► Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane

2 łyżki (20g)

Gruszka

1 sztuka (130g)

Alergeny: brak

► Kolacja

Jaja gotowane

1 sztuka (50g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Chleb żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham

1 i 1/3 kromki (40g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Mix sałat

1/3 garści (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka ze słonecznikiem

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Kiełbasa żywiecka

12 i 1/2 plastra (50g)

Alergeny:

Jaja gotowane (3)

Mix 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:	2326 kcal	Białko ogółem:	128.21 g
Tłuszcz:	91.71 g	Węglowodany ogółem:	263.75 g
Glukoza:	8.11 g	Fruktoza:	14.09 g
Sacharoza:	11.35 g	Laktoza:	24.74 g
Błonnik pokarmowy:	35.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.9 g
Sód:	1955.7 mg	Sól:	4.9 g



18.08.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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.

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)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób
przygotowania:

Alergeny:

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

► 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 bezjajeczny - 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

- 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.

Gotowana marchewka

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

Rosół z makaronem (1,3,9)

Kurczak w sosie śmietanowym (7)

► Podwieczorek

Jabłko 1 sztuka (170g)

Orzechy włoskie 2/3 garści (20g)

Alergeny:

Orzechy włoskie (8)

► Kolacja

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu 2 łyżeczki (10g)

Chleb graham 1 i 1/3 kromki (40g)

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

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

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

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

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:

Szynka z indyka 3 i 1/3 plastra (50g)



Alergeny:

Salatka grecka (7)

Ser twarogowy chudy (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb żytni wileński (1)

Chleb graham (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:	2159 kcal	Białko ogółem:	114.67 g
Tłuszcz:	77.25 g	Węglowodany ogółem:	269.27 g
Glukoza:	10.58 g	Fruktoza:	16.93 g
Sacharoza:	14.57 g	Laktoza:	24.16 g
Błonnik pokarmowy:	37.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.8 g
Sód:	2404.85 mg	Sól:	4.71 g



19.08.2026 (środa)

► Śniadanie

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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)
-----------------------------	------------------

Alergeny:

Kasza jaglana na mleku (7)
Serek wiejski (7)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

► Obiad

Zupa szpinakowa	1 porcja
• Marchew - 1/3 sztuki (20g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml) • Por - 1/7 sztuki (20g) • Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g) • Szpinak - 2 garście (50g) • Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g) • Porcja rosółowa (drób) - (40g)	



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)
Woda	3/4 szklanki (200ml)

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) • Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g) • Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)	



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:

Alergeny:

Zupa szpinakowa (7,9)

Gulasz węgierski z indyka (1,7)

Surówka z kapusty (7)

► Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane

2 łyżki (20g)

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny: brak

► Kolacja

Szynka z piersi kurczaka

3 i 1/3 plastra (50g)

Chleb graham

1 i 1/3 kromki (40g)

Chleb żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salatka z brokułem

1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)



Sposób
przygotowania:

Brokuł- gotowanie.

Alergeny:

Salatka z brokułem (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Chleb żytni wileński (1)

Chleb graham (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:	2101 kcal	Białko ogółem:	122.35 g
Tłuszcz:	63.2 g	Węglowodany ogółem:	281.49 g
Glukoza:	12.35 g	Fruktoza:	14.65 g
Sacharoza:	13.55 g	Laktoza:	23.89 g
Błonnik pokarmowy:	38.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.75 g
Sód:	2925.05 mg	Sól:	6.13 g



20.08.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Koper, świeży	1/2 łyżeczki (2g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
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)
Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

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

Alergeny:

Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

► Obiad

Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex	1/3 opakowania (140g)
Pieczarkowa	1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- 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

Fasola w sosie pomidorowym	1 porcja
----------------------------	----------

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/2 szklanki (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)



Sposób
przygotowania:

Duszenie.



Bitka drobiowa

1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Duszenie w piecu.

Kompot wielowocowy

1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Piecarkowa (7,9)
Fasola w sosie pomidorowym (1,9)
Bitka drobiowa (1)

► Podwieczorek

Orzechy nerkowca

2/3 garści (20g)

Śliwki

2 sztuki (110g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

► Kolacja

Chleb żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham

1 i 1/3 kromki (40g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Ser mozzarella light

2 i 1/2 plastra (50g)

Salata

1/8 sztuki (15g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (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:

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

► **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:	2203 kcal	Białko ogółem:	143.69 g
Tłuszcz:	63.15 g	Węglowodany ogółem:	288.47 g
Glukoza:	10.06 g	Fruktoza:	8.47 g
Sacharoza:	17.44 g	Laktoza:	24.6 g
Błonnik pokarmowy:	45.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.45 g
Sód:	1785.17 mg	Sól:	3.03 g



21.08.2026 (piątek)

► Śniadanie

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Miks tłuszczowy do smarowania Finuu	2 łyżeczki (10g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
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.

Alergeny:

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)
Grani, twarożek (7)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

► Obiad

Kompot wielowocowy	1 porcja
• Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g) • Woda - 3/4 szklanki (200ml)	
Pomidorowa z ryżem	1 porcja
• Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g) • Marchew - 2/3 sztuki (30g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml) • Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g) • Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g) • Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g) • Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g) • Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g) • Porcja rosółowa (drób) - (40g)	



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.



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:

Ziemniaki, gotowane w wodzie

2 i 1/3 sztuki (200g)

Alergeny:

Pomidorowa z ryżem (7,9)

Ryba pieczona (1,4)

Surówka z kapusty pekińskiej (7)

► Podwieczorek

Orzechy laskowe

2/3 garści (20g)

Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny:

Orzechy laskowe (8)

► Kolacja

Chleb żytni wileński

1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham

1 i 1/3 kromki (40g)

Miks tłuszczowy do smarowania Finuu

2 łyżeczki (10g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Salatka jarzynowa

1 porcja

- Musztarda - 1/8 łyżeczki (1g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Groszek konserwowy - 1 łyżka (15g)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (15g)
- Majonez light - 1/3 łyżki (10g)



Sposób
przygotowania:

Gotowanie.

Wieprzowina, schab gotowany

1/4 porcji (50g)



Alergeny:

Salatka jarzynowa (3,7,9,10)
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Chleb żytni wileński (1)
Chleb graham (1)

► **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:	2186 kcal
Tłuszcz:	67.46 g
Glukoza:	10.35 g
Sacharoza:	15.65 g
Błonnik pokarmowy:	40.81 g
Sód:	1834.5 mg

Białko ogółem:	106.38 g
Węglowodany ogółem:	308.58 g
Fruktoza:	17.15 g
Laktoza:	23.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.73 g
Sól:	3.6 g

środa (2026-08-12)	czwartek (2026-08-13)	piątek (2026-08-14)	sobota (2026-08-15)	niedziela (2026-08-16)	poniedziałek (2026-08-17)	wtorek (2026-08-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb żytni wileński Chleb graham Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Wieprzowina, schab gotowany Twarożek ze szczypiorkiem	Pomidor Jaja gotowane Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Wieprzowina, schab gotowany	Ser twarogowy, chudy Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Kasza jaglana na mleku Pomidorowa pasta z tuńczyka	Szynka z piersi kurczaka Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Pasta jajeczna z awokado Grani, twarożek Papryka czerwona	Miód pszczeni Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb żytni wileński Chleb graham Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Wieprzowina, schab gotowany	Szynka z indyka Chleb żytni wileński Chleb graham Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Płatki gryczane na mleku Twarożek ze szczypiorkiem	Szynka z piersi kurczaka Chleb graham Chleb żytni wileński Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Owsianka na mleku Pasta z ciecierzycy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ogórkowa Kompot wieloowocowy Spaghetti	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Krupnik Gołąbki bez zawijania z kaszą Mizeria	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Zupa grysikowa z kaszą jaglaną Ryba w jarzynach Surówka z kapusty	Żurek Schab w warzywach Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Sałata	Ziemniaki, gotowane w wodzie Woda Brokułowa Wątróbka drobiowa z cebulką Surówka z selera i jabłka	Kasza gryczana Fasolka szparagowa, mrożona Kompot wieloowocowy Selerowa z zacierką z mąki orkiszowej Zrazik w sosie pieczarkowym	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Rosół z makaronem Kurczak w sosie śmietanowym Gotowana marchewka
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Orzechy nerkowca Sok warzywno-owocowy	Jabłko Dynia, pestki, łuskane	Gruszka Orzechy włoskie	Pomarańcza Orzechy nerkowca	Orzechy włoskie Śliwki	Dynia, pestki, łuskane Gruszka	Jabłko Orzechy włoskie
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pomidor Szynka z indyka Herbata czarna, napar bez cukru Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb żytni wileński Chleb graham Papryka czerwona Sałatka z ciecierzycą i warzywami	Grani, twarożek Szynka z piersi kurczaka Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Ser mozzarella light Połędwica sopocka Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Rukola Herbata czarna, napar bez cukru Pomidory z jogurtem	Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z kapustą pekińską Serek wiejski Szynka z indyka	Szynka z piersi kurczaka Serek śmietankowy, naturalny Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Roszponka Herbata czarna, napar bez cukru	Jaja gotowane Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb żytni wileński Chleb graham Rzodkiewka Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka ze słonecznikiem Kielbasa żywiecka	Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Sałatka grecka Szynka z indyka
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska
Rzodkiewka Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka	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

środa (2026-08-19)	czwartek (2026-08-20)	piątek (2026-08-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Serek wiejski Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru Kasza jaglana na mleku Wieprzowina, schab gotowany	Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Chleb żytni wileński Chleb graham Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Płatki jęczmienne na mleku Wieprzowina, schab gotowany	Szynka z piersi kurczaka Grani, twaróg Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Chleb graham Chleb żytni wileński Pomidor Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Zacierka z mąki orkiszowej na mleku
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa Kasza gryczana Woda Gulasz węgierski z indyka Surówka z kapusty	Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex Piecarkowa Fasola w sosie pomidorowym Bitka drobiowa Kompot wielowocowy	Kompot wielowocowy Pomidorowa z ryżem Ryba pieczona Surówka z kapusty pekińskiej Ziemniaki, gotowane w wodzie
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Dynia, pestki, łuskane Sok pomidorowy	Orzechy nerkowca Śliwki	Orzechy laskowe Jabłko
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Szynka z piersi kurczaka Chleb graham Chleb żytni wileński Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z brokułem	Chleb żytni wileński Chleb graham Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Ser mozzarella light Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta rybna	Chleb żytni wileński Chleb graham Miks tłuszczowy do smarowania Finuu Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka jarzynowa Wieprzowina, schab gotowany
Przekąska	Przekąska	Przekąska
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka