

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-01 sobota	COiR Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (MLE) Szynka z gór wp. 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g (MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kotlet schabowy smażony 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Buraczki puree 150 g Kompot 300 ml	Drożdżówka 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 80 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g (GLU) Baton szynkowy dr. 40 g pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,4 Białko ogółem [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 352 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 70,3 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 953,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	COiR Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (MLE) Szynka z gór wp. 30 g Twarożek waniliowy 50 g (MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz wp z dynią i pieczarką 220 g (MLE) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 300 ml	Drożdżówka 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g (GLU) Baton szynkowy dr. 40 g Brokuł puree 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 715,4 Białko ogółem [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 403,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77,6 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 924 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z gór wp. 30 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) papryka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz wp z dynią i pieczarką 220 g (MLE) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Chleb razowy 110 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Sałatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110 g (GLU) Baton szynkowy dr. 40 g pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy dr. 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,2 Białko ogółem [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,5 Tłuszcz [g] 105,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 2 955,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Szynka z gór wp. 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Gulasz wp z dynią i pieczarką 220 g (MLE) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Buraczki puree b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Serek wiejski z truskawkami 150 g	chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Sałatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110 g (GLU) Baton szynkowy dr. 40 g Brokuł puree 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy dr. 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,7 Białko ogółem [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 305,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,9 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 2 952,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela	COiR Podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Jajko z majonezem 1 szt (JAJ, GOR) Schab maryny wp. 30 g Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak z pesto 120 g (MLE) Ryż 180 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot 300 ml	Jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 80 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ser żółty 40 g (MLE) pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,6 Białko ogółem [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 326,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,6 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 189,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	COiR Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt (JAJ, MLE) Schab maryny wp. 30 g Plastry pieczonych warzyw 60 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Marchewka w kostce gotowana 150 g Kompot 300 ml	Jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ser biały 60 g (MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,1 Białko ogółem [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 310,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,7 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1 981,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 110 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Jajko z majonezem 1 szt (JAJ, GOR) Schab maryny wp. 30 g Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 110 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ser żółty 40 g (MLE) pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Połędwica miodowa 20 g (GLU, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,2 Białko ogółem [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 287,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,7 Tłuszcz [g] 104,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Sód [mg] 2 408,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt (JAJ, MLE) Schab maryny wp. 30 g Plastry pieczonych warzyw 60 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ser biały 60 g (MLE) Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Połędwica miodowa 20 g (GLU, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,2 Białko ogółem [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 291,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,5 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2 026,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	COiR Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Serek wiejski z twarogiem 50 g (MLE) Szynka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa grochowa 300 ml (SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g surówka z marchwi z chrzanem 150 g (JAJ, GOR) Kompot 300 ml	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 80 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Hummus dyniowy 50 g (SEZ) Schab z becзки wp. 40 g pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,7 Białko ogółem [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 333,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69,9 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 2 116,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,2	
	COiR Łatwostrawna	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Serek wiejski z twarogiem 50 g (MLE) Szynka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jaglana 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot 300 ml	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Hummus dyniowy 50 g (SEZ) Schab z becзки wp. 40 g Mus z jabłek pieczonych 50 ml Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,8 Białko ogółem [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 331,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,5 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 176,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4	
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 110 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Serek wiejski z twarogiem 50 g (MLE) Szynka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa grochowa 300 ml (SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kalafior gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy 110 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Hummus dyniowy 50 g (SEZ) Schab z becзки wp. 40 g pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Szynka maryny wp. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,6 Białko ogółem [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 266,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,9 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 281,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,6
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Serek wiejski z twarogiem 50 g (MLE) Szynka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza pęczak 160 g (GLU) Kalafior gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Hummus dyniowy 50 g (SEZ) Schab z becзки wp. 40 g Mus z jabłek pieczonych 50 ml Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) Masło 82% 15 g (MLE) Szynka maryny wp. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,4 Białko ogółem [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 297,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,3 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 254,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-04 wtorek	COiR Podstawowa	Ryż na mleku 350 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Szyńka z wędzarni wp. 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Kompot 300 ml	Brzoskwinia św 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) Kielbasa zielonogórska 30 g (GLU, SOJ, GOR) pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,8 Białko ogółem [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77,1 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 648,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	COiR Łatwostrawna	Ryż na mleku 350 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Szyńka z wędzarni wp. 30 g Bukiet warzyw 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 400 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Kompot 300 ml	Brzoskwinia św 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) Kielbasa zielonogórska 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,6 Białko ogółem [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77,5 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 664,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	COiR Podstawa z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	Ryż na mleku 350 ml (MLE) Chleb razowy 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, MLE) Szyńka z wędzarni wp. 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU) kapusta po chińsku 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Brzoskwinia św 1 szt	Chleb razowy 110 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) Kielbasa zielonogórska 30 g (GLU, SOJ, GOR) pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,6 Białko ogółem [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,5 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 790,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
	COiR Łatwostr. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	Ryż na mleku 350 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Szyńka z wędzarni wp. 30 g Bukiet warzyw 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 400 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Brzoskwinia św 1 szt	chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) Kielbasa zielonogórska 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Filet z kurczaka saute z pieca 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144 Białko ogółem [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 299,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,3 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 621 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	COiR Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynkowa extra wp. 30 g papryka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Barszcz czerwony zabieleny 400 ml (MLE, SEL) Leniwe ze złocistą bułeczką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i brzoskwini 150 g (MLE) Kompot 300 ml	Arbuz plaster 80 g	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Salatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami 100 g (JAJ) Szynka piastowska wp. 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 769 Białko ogółem [g] 122,8 Węglowodany ogółem [g] 319 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 88,8 Tłuszcz [g] 117,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,6 Sód [mg] 2 759 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	COiR Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Szynkowa extra wp. 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Barszcz czerwony zabieleny 400 ml (MLE, SEL) Leniwe ze złocistą bułeczką 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i brzoskwini 150 g (MLE) Kompot 300 ml	Arbuz plaster 80 g	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Salatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami lekka 100 g (JAJ) Szynka piastowska wp. 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 835,1 Białko ogółem [g] 125,5 Węglowodany ogółem [g] 329,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 89,8 Tłuszcz [g] 116 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,9 Sód [mg] 2 439,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynkowa extra wp. 30 g papryka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Barszcz czerwony zabieleny 400 ml (MLE, SEL) Risotto z kurczakiem z ryżem brązowym 300 g (SEL) Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150 g (MLE) Kompot bez cukru 300 ml	Arbuz plaster 80 g	Chleb razowy 110 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Salatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami 100 g (JAJ) Szynka piastowska wp. 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Paszтет 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,7 Białko ogółem [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,7 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 3 096 Błonnik pokarmowy [g] 40,6
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Szynkowa extra wp. 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Barszcz czerwony zabieleny 400 ml (MLE, SEL) Risotto z kurczakiem z ryżem brązowym 300 g (SEL) Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150 g (MLE) Kompot bez cukru 300 ml	Arbuz plaster 80 g	chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Salatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami lekka 100 g (JAJ) Szynka piastowska wp. 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Paszтет 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,8 Białko ogółem [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 288,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,5 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 726,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-06 czwartek	COiR Podstawowa	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Baton szynkowy dr. 40 g Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml (MLE) Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Kasza pęczak 150 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot 300 ml	Banan 1 szt	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Schab pieczony wp. 30 g Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g (GLU, MLE) pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,1 Białko ogółem [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78,3 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 860,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	
	COiR Łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml (MLE) Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Kasza kuskus 150 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot 300 ml	Banan 1 szt	chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Schab pieczony wp. 30 g Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g (GLU, MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,8 Białko ogółem [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 79,8 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 056,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2	
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Chleb razowy 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Baton szynkowy dr. 40 g Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml (MLE)	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Kasza pęczak 150 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Brzoskwinia św 1 szt	Chleb razowy 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Schab pieczony wp. 30 g Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g (GLU, MLE) pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Szyńka tostowa dr. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178 Białko ogółem [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,6 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 1 970,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml (MLE)	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Sos z natki pietruszki 60 g (SEL) Kasza kuskus 150 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Brzoskwinia św 1 szt	chleb pszenno-żytni 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Schab pieczony wp. 30 g Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g (GLU, MLE) Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Szyńka tostowa dr. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,5 Białko ogółem [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,3 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 123,4 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	COiR Podstawowa	Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Płat szynkowy wp. 30 g Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet rybny smażony 120 g (GLU, JAJ) Sos cytrynowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot 300 ml	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym 150 ml (MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szynka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta warzywna 50 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,7 Białko ogółem [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 337,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,7 Tłuszcz [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 817,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7	
	COiR Łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Płat szynkowy wp. 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos cytrynowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Surówka z pomidora z koperkiem i oliwkami 150 g Kompot 300 ml	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym 150 ml (MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szynka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta warzywna 50 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,7 Białko ogółem [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 344,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,1 Tłuszcz [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2 777 Błonnik pokarmowy [g] 21,8	
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Płat szynkowy wp. 30 g Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos cytrynowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 110 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Szynka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta warzywna 50 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Szynka delikatna w smaku wp. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,3 Białko ogółem [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 299 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,5 Tłuszcz [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 3 004,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Płat szynkowy wp. 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet rybny pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos cytrynowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Surówka z pomidora z koperkiem i oliwkami 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Koktajl truskawkowy z siemieniem lnianym b/c 150 ml (MLE)	chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Szynka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta warzywna 50 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Szynka delikatna w smaku wp. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,1 Białko ogółem [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,6 Tłuszcz [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 861,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-08 sobota	COiR Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (MLE) Cukier saszetka 5g 2 szt chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szynka maryny wp. 30 g Serek wiejski z twarogiem 50 g (MLE) dżem porcjowany 25 g papryka 60 g Sałata masłowa 5 g	Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Udko w sosie BBQ pieczone 150 g Ryż 150 g Buraczki puree 150 g Kompot 300 ml	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Schab z beczki wp. 30 g pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,2 Białko ogółem [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 335 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 116,8 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 1 986,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4	
	COiR Łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (MLE) Cukier saszetka 5g 2 szt chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szynka maryny wp. 30 g Serek wiejski z twarogiem 50 g (MLE) dżem porcjowany 25 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g	Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 150 g Sos koperkowy 60 ml Buraczki puree 150 g Kompot 300 ml	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Schab z beczki wp. 30 g Cukinia pieczona 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,6 Białko ogółem [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 343,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 116 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 1 991,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,5	
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (MLE) Chleb razowy 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szynka maryny wp. 30 g Serek wiejski z twarogiem 50 g (MLE) papryka 60 g Sałata masłowa 5 g	Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 150 g Sos koperkowy 60 ml Sałata z sosem vinegret 100 g (GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi b/c 150 ml (GLU, MLE)	Chleb razowy 110 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Schab z beczki wp. 30 g pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Schab pieczony wp. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,8 Białko ogółem [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 253,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,6 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 013,8 Błonnik pokarmowy [g] 36
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (MLE) chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szynka maryny wp. 30 g Serek wiejski z twarogiem 50 g (MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g	Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 150 g Sos koperkowy 60 ml Sałata z sosem vinegret 100 g (GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi b/c 150 ml (GLU, MLE)	chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Schab z beczki wp. 30 g Cukinia pieczona 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Schab pieczony wp. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,6 Białko ogółem [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 251,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 29,3 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 942,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-09 niedziela	COiR Podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szynka delikatna w smaku wp. 30 g Pasta rybno-jajeczna 50 g (JAJ, RYB, MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Bitka wp w sosie własnym 200 g (GOR) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Brokuł gotowany 150 g Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka tostowa dr. 30 g Pasta warzywna z cukinią 50 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,2 Białko ogółem [g] 116,1 Węglowodany ogółem [g] 323,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,8 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 420,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9	
	COiR Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szynka delikatna w smaku wp. 30 g Pasta rybno-jajeczna 50 g (JAJ, RYB, MLE) Plastry pieczonych warzyw 60 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Bitka wp w sosie własnym 200 g (GOR) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Brokuł puree 150 g Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Szynka tostowa dr. 30 g Pasta warzywna z cukinią 50 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,9 Białko ogółem [g] 120,2 Węglowodany ogółem [g] 338,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,6 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 145,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8	
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szynka delikatna w smaku wp. 30 g Pasta rybno-jajeczna 50 g (JAJ, RYB, MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Bitka wp w sosie własnym 200 g (GOR) Kasza gryczana 150 g Brokuł gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt (MLE)	Chleb razowy 110 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka tostowa dr. 30 g Pasta warzywna z cukinią 50 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Paszтет 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,8 Białko ogółem [g] 125,2 Węglowodany ogółem [g] 297,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 23,9 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 692,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szynka delikatna w smaku wp. 30 g Pasta rybno-jajeczna 50 g (JAJ, RYB, MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Bitka wp w sosie własnym 200 g (GOR) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Brokuł puree 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt (MLE)	chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Szynka tostowa dr. 30 g Pasta warzywna z cukinią 50 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Paszтет 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258 Białko ogółem [g] 124,7 Węglowodany ogółem [g] 283,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 25,5 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek	COiR Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szyńka z wędzarni wp. 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) Kurczak zapiekany z serem i ananasem 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Surówka z młodej kapusty 150 g Kompot 300 ml	Jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Chleb razowy 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Pasta z twarogu i łososia 50 g (MLE) Szyńka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,3 Białko ogółem [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 328 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,8 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 094,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	COiR Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szyńka z wędzarni wp. 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot 300 ml	Jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Bułka wrocławska 80 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Pasta z twarogu i łososia 50 g (MLE) Szyńka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,6 Białko ogółem [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 339,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74,5 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 993,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szyńka z wędzarni wp. 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Surówka z młodej kapusty b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 110 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i łososia 50 g (MLE) Szyńka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Szyńka piastowska wp. 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,6 Białko ogółem [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,9 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 125,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Szyńka z wędzarni wp. 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 150 g (MLE) Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 110 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i łososia 50 g (MLE) Szyńka dr. gotowana 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Szyńka piastowska wp. 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,5 Białko ogółem [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 294,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,1 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 079 Błonnik pokarmowy [g] 25,5