

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-01 wtorek	COiR Podstawowa	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: RYB, SEL Szyńka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g, Zawiera: SEL Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Kompot 300 ml	Jogurt z pomarańczą 180 , Zawiera: GLU, MLE	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka tostowa dr. 40 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 , Zawiera: SEL Chleb razowy 140 g, Zawiera: GLU	Wartość energetyczna[kcal] 2 445,4 Białko ogółem [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 376,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,1 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 3 660,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,6
	COiR Łatwostrawna	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: RYB, SEL Szyńka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml, Zawiera: SEL Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g, Zawiera: SEL Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Kompot 300 ml	Jogurt z pomarańczą 180 , Zawiera: GLU, MLE	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 800 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 , Zawiera: SEL Chleb razowy 140 g, Zawiera: GLU	Wartość energetyczna[kcal] 2 676,6 Białko ogółem [g] 120 Węglowodany ogółem [g] 428,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77,8 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 3 381,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,1
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: MLE Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: RYB, SEL Szyńka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 80 g Papryka kolorowa 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 110 g, Zawiera: GLU Herbata bez cukru 300 g	Zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g, Zawiera: SEL Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt z pomarańczą 180 , Zawiera: GLU, MLE	Chleb razowy 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka tostowa dr. 40 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 , Zawiera: SEL chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: GLU	Wartość energetyczna[kcal] 2 116 Białko ogółem [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 278,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,5 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 3 043,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,7
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: RYB, SEL Szyńka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml, Zawiera: SEL Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g, Zawiera: SEL Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 150 g, Zawiera: JAJ, GOR Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt z pomarańczą 180 , Zawiera: GLU, MLE	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 , Zawiera: SEL chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: GLU	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,7 Białko ogółem [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 295,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 2 805,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

2026-09-02 środa	COiR Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Szynkowa extra wp. 30 g Chleb razowy 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Rzodkiewka 40 Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa kalafiorowa diet. 350 ml Naleśnik z serem 2 , Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 300 ml	Chalka drożdżowa 40 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,1 Białko ogółem [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 337,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 84,2 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 463,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	COiR Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynkowa extra wp. 30 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Pomidor bez skórki 80 g	Zupa kalafiorowa diet. 400 ml Naleśnik z serem 2 , Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 300 ml Marchewka mini gotowana 150 g	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,5 Białko ogółem [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 344,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 84,4 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 480,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynkowa extra wp. 30 g Rzodkiewka 40 Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa kalafiorowa diet. 350 ml Naleśnik gryczany z serem 2 szt, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot bez cukru 300 ml Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,7 Białko ogółem [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 305,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78,1 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 247,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pomidor bez skórki 80 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynkowa extra wp. 30 g Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Herbata bez cukru 300 g	Zupa kalafiorowa diet. 400 ml Naleśnik gryczany z serem 2 szt, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot bez cukru 300 ml	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 80 g Melisa z pomarańczą b/c 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358 Białko ogółem [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 313,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,6 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

2026-09-03 czwartek	COiR Podstawowa	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Baton szynkowy dr. 40 g Sałata masłowa 5 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kakao b/c 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	Barszcz czerwony bezmleczny 350 Pulpet wp w sosie pieczarkowym 120 , Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> Sos z natki pietruszki 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Kasza kuskus 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Schab pieczony wp. 30 g Pomidor 80 Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata owocowa b/c 300 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,3 Białko ogółem [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 388,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 83,6 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 604,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	COiR Łatwostrawna	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kakao b/c 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	Barszcz czerwony bezmleczny 350 Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Sos z natki pietruszki 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Kasza kuskus 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Schab pieczony wp. 30 g Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata owocowa b/c 300 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,1 Białko ogółem [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 378,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 82,5 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 602,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Baton szynkowy dr. 40 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kakao b/c 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	Kapuśniak z pomidorami i koprem 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Pulpet wp w sosie pieczarkowym 120 , Zawiera: <u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u> Sos z natki pietruszki 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Kasza pęczak 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy b/c 180 ml	Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Schab pieczony wp. 30 g Makaron raz. ze szpinakami i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pomidor 80 Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,7 Białko ogółem [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 347,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 73,3 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1 813,5 Błonnik pokarmowy [g] 37
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	Kapuśniak z pomidorami i koprem 350 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Sos z natki pietruszki 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Kasza kuskus 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy b/c 180 ml	chleb pszenno-żytni 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Schab pieczony wp. 30 g Makaron raz. ze szpinakami i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,9 Białko ogółem [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 340,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69,8 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 075,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2

2026-09-04 piątek	COiR Podstawowa	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Płat szynkowy wp. 30 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Kotlet rybny pieczony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot 300 ml	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta warzywna 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata masłowa 5 g Pomidor 40 g Herbata miętowa b/c 300 g Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,4 Białko ogółem [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 337,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,5 Tłuszcz [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 3 227,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	COiR Łatwostrawna	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Płat szynkowy wp. 30 g Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Kotlet rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 300 ml	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta warzywna 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u> Ser biały 60 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,9 Białko ogółem [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 346,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,1 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 452,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Płat szynkowy wp. 30 g Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Kotlet rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka z kapusty kiszonej b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta warzywna 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u> Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,4 Białko ogółem [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,6 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 3 062,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Płat szynkowy wp. 30 g Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Kotlet rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta warzywna 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Ser biały 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u>	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239 Białko ogółem [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 305,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,8 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

2026-09-05 sobota	COiR Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka maryny wp. 30 g Pasta z twarogu i jajka 80 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Papryka kolorowa 40 Sałata masłowa 5 g	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Shoarma drobiowa 120 g Ryż 150 g Burak słupki 150 g Kompot 300 ml Sos jogurtowy z koperkiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Herbatniki 2 szt, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u>	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> Schab z beczki wp. 30 g Pomidor 40 Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 , Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,5 Białko ogółem [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 429,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 120,2 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 421,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	COiR Łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka maryny wp. 30 g Pasta z twarogu i jajka 80 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata masłowa 5 g	Zupa krem z białych warzyw 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Shoarma drobiowa łatw. 120 g Sos jogurtowy z koperkiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ryż 150 g Burak słupki 150 g Kompot 300 ml	Herbatniki 2 szt, Zawiera: <u>GLU, SOJ</u>	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, SEL</u> Schab z beczki wp. 30 g Cukinia pieczona 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 , Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 101,5 Białko ogółem [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 475,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 126,9 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 697,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka maryny wp. 30 g Pasta z twarogu i jajka 80 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Papryka kolorowa 40 Sałata masłowa 5 g	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż brązowy 150 g Surówka Colesław 150 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Kompot bez cukru 300 ml Sos jogurtowy z koperkiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 40 , Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> Schab z beczki wp. 30 g Pomidor 40 Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 , Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 785,5 Białko ogółem [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 248,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,5 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 753,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka maryny wp. 30 g Pasta z twarogu i jajka 80 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata masłowa 5 g	Zupa krem z białych warzyw 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż brązowy 150 g Surówka Colesław 150 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Kompot bez cukru 300 ml Sos jogurtowy z koperkiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 40 , Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, SEL</u> Schab z beczki wp. 30 g Cukinia pieczona 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 , Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,4 Białko ogółem [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 293,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,4 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 069,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

2026-09-06 niedziela	COiR Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 30 g Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Rzodkiewka 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Bitka wp w sosie własnym 150 , Zawiera: <u>GOR</u> Ziemniaki gotowane 160 g Brokuł gotowany 150 g Kompot 300 ml Sos majerankowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u>	Ciasto drożdżowe 60 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Naleśnik gryczany z serem 1 szt, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Szynka tostowa dr. 30 g Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 556 Białko ogółem [g] 121,8 Węglowodany ogółem [g] 355,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,4 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 402,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	COiR Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 30 g Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem 400 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Bitka wp w sosie własnym 200 g, Zawiera: <u>GOR</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Marchewka w kostce gotowana 150 Kompot 300 ml Sos majerankowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u>	Ciasto drożdżowe 60 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Szynka tostowa dr. 30 g Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 669,2 Białko ogółem [g] 125,9 Węglowodany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,2 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 483,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 30 g Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Rzodkiewka 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem razowym 400 , Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Bitka wp w sosie własnym 150 , Zawiera: <u>GOR</u> Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z marchwi i ogórka 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Kompot bez cukru 300 ml Sos majerankowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u>	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Naleśnik gryczany z serem 1 szt, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Szynka tostowa dr. 30 g Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb razowy 25 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 304,6 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,8 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 574,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 30 g Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem razowym 400 , Zawiera: <u>GLU, SEL</u> Bitka wp w sosie własnym 150 , Zawiera: <u>GOR</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Marchewka w kostce gotowana 150 Kompot bez cukru 300 ml Sos majerankowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u>	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Szynka tostowa dr. 30 g Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb razowy 25 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,6 Białko ogółem [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 299,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,7 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 248 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

2026-09-07 poniedziałek	COiR Podstawowa	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka z wędzarni wp. 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt., Zawiera: JAJ Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa szpinakowa 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Gulasz drobiowy duszony 220 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 160 g Brokuł gotowany 150 g Kompot 300 ml Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: SEL	Galaretka owocowa 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Ser biały 60 g, Zawiera: MLE Parówki z keczupem 100 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 , Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] 2 450,2 Białko ogółem [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 335,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 87,1 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	COiR Łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka z wędzarni wp. 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt., Zawiera: JAJ Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa szpinakowa 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Gulasz drobiowy duszony 220 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 160 g Dymia pieczona z cukinią 150 Kompot 300 ml Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: SEL	Galaretka owocowa 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Ser biały 60 g, Zawiera: MLE Parówki z keczupem 100 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 , Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] 2 508,5 Białko ogółem [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 339,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 88,4 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 201,8 Błonnik pokarmowy [g] 23
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Chleb razowy 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka z wędzarni wp. 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt., Zawiera: JAJ Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa szpinakowa 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Gulasz drobiowy duszony 220 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 160 g Brokuł gotowany 150 Kompot bez cukru 300 ml Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: SEL	Galaretka owocowa 150 g	Chleb razowy 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Ser biały 60 g, Zawiera: MLE Parówki z keczupem 100 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 , Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,5 Białko ogółem [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 306,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 81,1 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 129,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka z wędzarni wp. 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt., Zawiera: JAJ Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa szpinakowa 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Gulasz drobiowy duszony 220 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 160 g Brokuł gotowany 150 Kompot bez cukru 300 ml Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: SEL	Galaretka owocowa 150 g	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Ser biały 60 g, Zawiera: MLE Parówki z keczupem 100 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 , Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,9 Białko ogółem [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78,5 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 084,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5

2026-09-08 wtorek	COiR Podstawowa	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szynka maryny wp. 30 g Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: MLE Rzodkiewka 45 g Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml, Zawiera: MLE	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Kurczak w sosie 120 g, Zawiera: MLE Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 150 g Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 150 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: MLE Schab pieczony wp. 30 g Papryka kolorowa 50 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 60 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 300 g	Kefir 150	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,3 Białko ogółem [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 287,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 79,8 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 649,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	COiR Łatwostrawna	Kakao b/c 300 ml, Zawiera: MLE Szynka maryny wp. 30 g Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: MLE Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: GLU	Zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: MLE , SEL Kurczak w sosie 120 g, Zawiera: MLE Brokuł puree 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 150 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: MLE Schab pieczony wp. 30 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 300 g	Kefir 150	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,4 Białko ogółem [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 307,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 80,7 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 2 060,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml, Zawiera: MLE Szynka maryny wp. 30 g Pasta z ciecioriki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: SEZ Rzodkiewka 45 g Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Chleb razowy 110 g, Zawiera: GLU	Zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: MLE , SEL Kurczak w sosie 120 g, Zawiera: MLE Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt, Zawiera: JAJ , MLE Schab pieczony wp. 30 g Papryka kolorowa 50 g Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Chleb razowy 90 g, Zawiera: GLU Herbata bez cukru 300 g	Kefir 150	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,4 Białko ogółem [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78 Tłuszcz [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 347,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,6
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml, Zawiera: MLE Szynka maryny wp. 30 g Pasta z ciecioriki z pesto bazyliowym 80 g, Zawiera: SEZ Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU	Zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: MLE , SEL Kurczak w sosie 120 g, Zawiera: MLE Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł puree 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt, Zawiera: JAJ , MLE Schab pieczony wp. 30 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 90 g, Zawiera: GLU Herbata bez cukru 300 g	Kefir 150	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,5 Białko ogółem [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 300,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 231,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

2026-09-09 środa	COiR Podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 30 g Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa jarzynowa z fasolką 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Surówka z białej rzepy 100 g Kompot 300 ml	Arbuz plaster 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 , Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 354,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,9 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 775,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	COiR Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 30 g Schab pieczony na kanapki 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa warzywna z pomidorami 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Surówka z białej rzepy 100 g Kompot 300 ml	Arbuz plaster 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 , Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,2 Białko ogółem [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 356,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,4 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 2 182,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 30 g Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Papryka kolorowa 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z fasolką 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> Makaron razowy z serem i jogurtem 300 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 , Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,6 Białko ogółem [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 303,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,7 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 2 619,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 30 g Schab pieczony na kanapki 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa warzywna z pomidorami 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Makaron razowy z serem i jogurtem 300 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 , Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,8 Białko ogółem [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 302,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,5 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 2 066,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5

2026-09-10 czwartek	COiR Podstawowa	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka piastowska wp. 30 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: SEZ Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z dyni 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 180 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 160 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 300 ml	Deser grecki z pieczonym jabłkiem 150 g, Zawiera: MLE	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 100 g, Zawiera: GOR, SEZ Szyńka z gór wp. 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Chalka drożdżowa 40 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258 Białko ogółem [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 319,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,8 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 2 306,6 Blonnik pokarmowy [g] 38,6
	COiR Łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka piastowska wp. 30 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: SEZ Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa minestrone 300 ml, Zawiera: SEL Gulasz wp lekkostrawny duszony 180 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 160 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 300 ml	Deser grecki z pieczonym jabłkiem 150 g, Zawiera: MLE	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: JAJ, MLE, GOR Szyńka z gór wp. 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Chalka drożdżowa 40 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,1 Białko ogółem [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 326,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,6 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 751,7 Blonnik pokarmowy [g] 34,4
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Chleb razowy 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka piastowska wp. 30 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: SEZ Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa minestrone 300 ml, Zawiera: SEL Gulasz wp lekkostrawny duszony 180 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 160 g Bukiet warzyw 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Deser grecki z pieczonym jabłkiem b/c 150 g, Zawiera: MLE	Chleb razowy 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni(makaron razowy) 100 g, Zawiera: GLU, GOR, SEZ Szyńka z gór wp. 30 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Sałatka z brązowego ryżu z kurczakiem 110 g, Zawiera: SEL	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,9 Białko ogółem [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 289,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,7 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 702,6 Blonnik pokarmowy [g] 49,9
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka piastowska wp. 30 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: SEZ Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa z cukinią 400 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 180 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 160 g Bukiet warzyw 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Deser grecki z pieczonym jabłkiem 150 g, Zawiera: MLE	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Sałatka makaronowa z szynką lekka(makaron razowy) 100 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE, GOR Szyńka z gór wp. 30 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Sałatka z brązowego ryżu z kurczakiem 110 g, Zawiera: SEL	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 274,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,7 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 499 Blonnik pokarmowy [g] 31