		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-01 czwartek	COiR Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej rzepy 150 g Kompot 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Pasta z fileta z warzywami 80 g, Zawiera: **JAJ, SEL, GOR** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Szynka tostowa dr. 40 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g, Zawiera: **JAJ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,8** **Białko ogółem [g] 110,6** **Węglowodany ogółem [g] 331,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,3** **Tłuszcz [g] 90,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Sód [mg] 3 491,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1**
	COiR Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, OZI, SOJ, SEZ** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynkowa extra wp. 30 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, OZI, SOJ, SEZ** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR** Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonego buraka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 200 g	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g, Zawiera: **JAJ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,3** **Białko ogółem [g] 115,9** **Węglowodany ogółem [g] 312,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,5** **Tłuszcz [g] 73,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Sód [mg] 2 889,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej rzepy 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Pasta z fileta z warzywami 80 g, Zawiera: **JAJ, SEL, GOR** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Szynka tostowa dr. 40 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g, Zawiera: **JAJ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,9** **Białko ogółem [g] 112,2** **Węglowodany ogółem [g] 366,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,7** **Tłuszcz [g] 92,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Sód [mg] 3 897,6** **Błonnik pokarmowy [g] 51,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-01 czwartek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynkowa extra wp. 30 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR** Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonego buraka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 200 g	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g, Zawiera: **JAJ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,6** **Białko ogółem [g] 118,9** **Węglowodany ogółem [g] 331,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 27,5** **Tłuszcz [g] 70,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Sód [mg] 3 130,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1**
2026-10-02 piątek	COiR Podstawowa	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Pasta z białej fasoli 60 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Pomidor 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,1** **Białko ogółem [g] 77,9** **Węglowodany ogółem [g] 367,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 84,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Sód [mg] 3 944,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,1**
	COiR Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 200 g	Zupa jarzynowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, OZI, SOJ, SEZ** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta z białej fasoli 50 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 200 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,3** **Białko ogółem [g] 79,1** **Węglowodany ogółem [g] 371,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 112** **Tłuszcz [g] 67,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Sód [mg] 3 414,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy b/c 180 ml	Pasta z białej fasoli 60 g Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Pomidor 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Hummus dyniowy z pieczywem razowym 100 g, Zawiera: **SEZ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,8** **Białko ogółem [g] 89,7** **Węglowodany ogółem [g] 341,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64** **Tłuszcz [g] 97** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Sód [mg] 4 019,4** **Błonnik pokarmowy [g] 49,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-02 piątek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 200 g	Zupa jarzynowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, OZI, SOJ, SEZ** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta z białej fasoli 50 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 200 g	Hummus dyniowy z pieczywem 100 g, Zawiera: **SEZ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,9** **Białko ogółem [g] 94,3** **Węglowodany ogółem [g] 357,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 87,7** **Tłuszcz [g] 79,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Sód [mg] 3 460,4** **Błonnik pokarmowy [g] 34,5**
2026-10-03 sobota	COiR Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: **MLE** 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** Dżem porcjowany 25 g Baton szynkowy dr. 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Zupa grochowa 400 ml, Zawiera: **SEL** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: **GLU** Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: **MLE** Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Pasztet z królika 50 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEL, S02, ŁUB** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g, Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,5** **Białko ogółem [g] 102,5** **Węglowodany ogółem [g] 377,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 85,2** **Tłuszcz [g] 73,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Sód [mg] 2 712,2** **Błonnik pokarmowy [g] 38,3**
	COiR Łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: **MLE** Chleb pszenno-żytni 60 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Dżem porcjowany 25 g Baton szynkowy dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, OZI, SOJ, SEZ**	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 400 ml, Zawiera: **SEL** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: **MLE** Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Pasztet z królika 150 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEL, S02, ŁUB** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, OZI, SOJ, SEZ** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g, Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** Chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,2** **Białko ogółem [g] 100,7** **Węglowodany ogółem [g] 352,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 87,4** **Tłuszcz [g] 88,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Sód [mg] 2 852,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-03 sobota	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 140 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Baton szynkowy dr. 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Zupa grochowa 400 ml, Zawiera: **SEL** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jęczmienna 200 g, Zawiera: **GLU** Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: **MLE** Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	Pasztet z królika 50 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEL, S02, ŁUB** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g, Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,5** **Białko ogółem [g] 100,2** **Węglowodany ogółem [g] 306,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,9** **Tłuszcz [g] 73,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8** **Sód [mg] 2 712,1** **Błonnik pokarmowy [g] 45,3**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Baton szynkowy dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 400 ml, Zawiera: **SEL** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: **MLE** Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	Pasztet z królika 150 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEL, S02, ŁUB** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g, Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Koktajl owocowy na maślance b/c 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,2** **Białko ogółem [g] 95,8** **Węglowodany ogółem [g] 254,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,2** **Tłuszcz [g] 82,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Sód [mg] 2 635,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1**
2026-10-04 niedziela	COiR Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Twarożek z pomidorami i bazylią 50 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Kotlet pożarski pieczony 100 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wiosenna 150 g Kompot 300 ml	Brzoskwinia św 1 szt	Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Papryka kolorowa 40 g Herbata owocowa b/c 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 762,7** **Białko ogółem [g] 125,8** **Węglowodany ogółem [g] 368,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,5** **Tłuszcz [g] 94,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Sód [mg] 2 510** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8**
	COiR Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Twarożek z pomidorami i bazylią 50 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Kotlet pożarski pieczony 100 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Brzoskwinia św 1 szt	Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Herbata owocowa b/c 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662** **Białko ogółem [g] 130,1** **Węglowodany ogółem [g] 369,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,5** **Tłuszcz [g] 78,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9** **Sód [mg] 2 479,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-04 niedziela	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Twarożek z pomidorami i bazylią 50 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Kotlet pożarski pieczony 100 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wiosenna 150 g Kompot bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Naleśniki gryczane z serem b/c 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Papryka kolorowa 40 g Herbata owocowa b/c 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,3** **Białko ogółem [g] 123,3** **Węglowodany ogółem [g] 348,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,7** **Tłuszcz [g] 95,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Sód [mg] 2 533,3** **Błonnik pokarmowy [g] 44,1**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Twarożek z pomidorami i bazylią 50 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Kotlet pożarski pieczony 100 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Jabłko 1 szt	Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Herbata owocowa b/c 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661** **Białko ogółem [g] 130,3** **Węglowodany ogółem [g] 369** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,4** **Tłuszcz [g] 79** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Sód [mg] 2 476,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8**
2026-10-05 poniedziałek	COiR Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g, Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: **SEL** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Pomidor 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Hummus dyniowy z pieczywem 80 g, Zawiera: **SEZ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,8** **Białko ogółem [g] 106,2** **Węglowodany ogółem [g] 323,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,7** **Tłuszcz [g] 92,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **Sód [mg] 2 834,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38,4**
	COiR Łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g, Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 400 ml, Zawiera: **SEL** Bitka wp w sosie własnym 200 g, Zawiera: **GOR** Kasza jaglana 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: **SEL** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa b/c 200 g	Hummus dyniowy z pieczywem 80 g, Zawiera: **SEZ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,4** **Białko ogółem [g] 109,6** **Węglowodany ogółem [g] 324,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,7** **Tłuszcz [g] 84,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Sód [mg] 2 947,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-05 poniedziałek	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g, Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Bitka wp w sosie pieczarkowym 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: **SEL** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Pomidor 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Hummus dyniowy z pieczywem 80 g, Zawiera: **SEZ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,9** **Białko ogółem [g] 102,9** **Węglowodany ogółem [g] 316,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 27,8** **Tłuszcz [g] 93,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **Sód [mg] 2 861,9** **Błonnik pokarmowy [g] 47,4**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g, Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 400 ml, Zawiera: **SEL** Bitka wp w sosie własnym 200 g, Zawiera: **GOR** Kasza jaglana 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: **SEL** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Pomidor bez skórki 80 g Herbata owocowa b/c 200 g	Hummus dyniowy z pieczywem 80 g, Zawiera: **SEZ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,5** **Białko ogółem [g] 109,7** **Węglowodany ogółem [g] 319** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 26,2** **Tłuszcz [g] 84,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Sód [mg] 2 946,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6**
2026-10-06 wtorek	COiR Podstawowa	Kakao 200 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 60 g Szynka dr. gotowana 40 g, Może zawierać: **SOJ, MLE, SEL, GOR** Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml, Zawiera: **SEL** Kurczak z pomidorem i mozzarellą 200 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i selera 150 g, Zawiera: **MLE, SEL** Kompot 300 ml	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Twarożek z oliwkami 50 g, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Papryka kolorowa 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Galaretka warzywna 140 g, Zawiera: **JAJ, SEL**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,2** **Białko ogółem [g] 127,3** **Węglowodany ogółem [g] 313,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,3** **Tłuszcz [g] 73,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Sód [mg] 3 044,3** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7**
	COiR Łatwostrawna	Kakao 200 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 60 g Szynka dr. gotowana 40 g, Może zawierać: **SOJ, MLE, SEL, GOR** Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml, Zawiera: **SEL** Kurczak z pomidorem i mozzarellą 200 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Twarożek z oliwkami 50 g, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Papryka kolorowa 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Galaretka warzywna 140 g, Zawiera: **JAJ, SEL**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,8** **Białko ogółem [g] 131,1** **Węglowodany ogółem [g] 306,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,3** **Tłuszcz [g] 72** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Sód [mg] 2 722,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-06 wtorek	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 60 g Szynka dr. gotowana 40 g, Może zawierać: **SOJ, MLE, SEL, GOR** Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml, Zawiera: **SEL** Kurczak z pomidorem i mozzarellą 200 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i selera 150 g, Zawiera: **MLE, SEL** Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Twarożek z oliwkami 50 g, Zawiera: **MLE** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Papryka kolorowa 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Galaretka warzywna 140 g, Zawiera: **JAJ, SEL**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,7 Białko ogółem [g] 128,6 Węglowodany ogółem [g] 309,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,4 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 3 072,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,1**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 60 g Szynka dr. gotowana 40 g, Może zawierać: **SOJ, MLE, SEL, GOR** Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml, Zawiera: **SEL** Kurczak z pomidorem i mozzarellą 200 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Twarożek z oliwkami 50 g, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Papryka kolorowa 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Galaretka warzywna 140 g, Zawiera: **JAJ, SEL**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,3 Białko ogółem [g] 135,7 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,8 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 722,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3**
2026-10-07 środa	COiR Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka piastowska wp. 60 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Barszcz czerwony bezmleczny 400 ml Lasagne warzywna 300 g, Zawiera: **GLU, MLE** Bukiet warzyw 150 g Kompot 300 ml	Kefir 150 g	Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Szynka z indyka prasowana 40 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Pomidor 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,4 Białko ogółem [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 388,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,3 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 3 156,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4**
	COiR Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka piastowska wp. 60 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Plastry pieczonego buraka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Barszcz czerwony zabielany 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Lasagne warzywna 300 g, Zawiera: **GLU, MLE** Bukiet warzyw 150 g Kompot 300 ml	Kefir 150 g	Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Szynka z indyka prasowana 40 g Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 585,7 Białko ogółem [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 393,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,3 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 885,4 Błonnik pokarmowy [g] 33**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-07 środa	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka piastowska wp. 60 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Barszcz czerwony bezmleczny 400 ml Lasagne warzywna 300 g, Zawiera: **GLU, MLE** Bukiet warzyw 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** Szynka z indyka prasowana 40 g Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Pomidor 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Pomarańcza 70 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,6 Białko ogółem [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 370,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,5 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 3 133,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,2**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka piastowska wp. 60 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Plastry pieczonego buraka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Barszcz czerwony zabielany 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Lasagne warzywna 300 g, Zawiera: **GLU, MLE** Bukiet warzyw 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Szynka z indyka prasowana 40 g Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Pomidor bez skórki 60 g Herbata owocowa b/c 200 g	Pomarańcza 70 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486 Białko ogółem [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 378,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,9 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2 833,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4**
2026-10-08 czwartek	COiR Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Gruszka 1 szt Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wiosenna 150 g Kompot 300 ml	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g, Zawiera: **MLE**	Pasta brokułowo-dyniowa 50 g, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 60 g Herbata miętowa b/c 200 g	Biszkopty 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,1 Białko ogółem [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 331,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 494,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7**
	COiR Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 80 g Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Gruszka 1 szt Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa diet. 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 200 g Buraki tarte duszone 150 g Kompot 300 ml	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g, Zawiera: **MLE**	Pasta brokułowo-dyniowa 50 g, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Cukinia pieczona 60 g Herbata miętowa b/c 200 g	Biszkopty 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,3 Białko ogółem [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 340,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,9 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 3 094,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-08 czwartek	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Gruszka 1 szt Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wiosenna 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurtowy kisiel z truskawkami b/c 180 g, Zawiera: **MLE**	Pasta brokułowo-dyniowa 50 g, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 60 g Herbata miętowa b/c 200 g	Wafle kukurydziane 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,1** **Białko ogółem [g] 88,9** **Węglowodany ogółem [g] 325,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,9** **Tłuszcz [g] 78,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Sód [mg] 3 393,6** **Błonnik pokarmowy [g] 43**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 80 g Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Gruszka 1 szt Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa diet. 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 200 g Buraki tarte duszone 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g, Zawiera: **MLE**	Pasta brokułowo-dyniowa 50 g, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Cukinia pieczona 60 g Herbata miętowa b/c 200 g	Wafle kukurydziane 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,3** **Białko ogółem [g] 93,1** **Węglowodany ogółem [g] 336** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57** **Tłuszcz [g] 66,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Sód [mg] 2 979,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29**
2026-10-09 piątek	COiR Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR** Ogórek plastry 60 g Rukola 10 g Chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza bulgur 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 300 ml	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Pomidor 60 g sałata karbowana 5 g Chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU**	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,7** **Białko ogółem [g] 98,3** **Węglowodany ogółem [g] 312,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,5** **Tłuszcz [g] 74,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Sód [mg] 3 053** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9**
	COiR Łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR** Plastry pieczonego buraka 60 g Rukola 10 g Chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 400 ml Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot 300 ml	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Pomidor bez skórki 60 g sałata karbowana 5 g Chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,9** **Białko ogółem [g] 107,3** **Węglowodany ogółem [g] 319,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,9** **Tłuszcz [g] 65,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Sód [mg] 2 386,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-09 piątek	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR** Ogórek plastry 60 g Rukola 10 g Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza bulgur 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 300 ml	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Pomidor 60 g sałata karbowana 5 g Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141** **Białko ogółem [g] 96,3** **Węglowodany ogółem [g] 289,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,6** **Tłuszcz [g] 75** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Sód [mg] 3 098,6** **Błonnik pokarmowy [g] 42,9**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR** Plastry pieczonego buraka 60 g Rukola 10 g Chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 400 ml Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Może zawierać: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Pomidor bez skórki 60 g sałata karbowana 5 g Chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,1** **Białko ogółem [g] 107,4** **Węglowodany ogółem [g] 313,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,4** **Tłuszcz [g] 65,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Sód [mg] 2 385,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9**
2026-10-10 sobota	COiR Podstawowa	Kakao 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 60 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Rukola 10 g masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Zupa kalafiorowa 400 g, Zawiera: **MLE, SEL** Udko z kurczaka pieczone w pomarańczy 150 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 200 g, Zawiera: **MLE** Surówka z czerwonej kapusty 100 g, Zawiera: **GOR** Kompot 300 ml	Serek wiejski z twarożkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, OZI, SOJ, SEZ**	Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g, Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Naleśnik z jabłkiem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603** **Białko ogółem [g] 105,3** **Węglowodany ogółem [g] 332,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,1** **Tłuszcz [g] 103,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9** **Sód [mg] 2 575** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9**
	COiR Łatwostrawna	Kakao 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Rukola 10 g masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Zupa kalafiorowa diet. 400 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: **MLE** Kompot 300 ml	Serek wiejski z twarożkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, OZI, SOJ, SEZ**	Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g, Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Naleśnik z jabłkiem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,7** **Białko ogółem [g] 116,1** **Węglowodany ogółem [g] 330,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,8** **Tłuszcz [g] 83,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 2 661,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-10 sobota	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 60 g Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Rukola 10 g masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Zupa kalafiorowa 400 g, Zawiera: **MLE, SEL** Udko z kurczaka pieczone w pomarańczy 150 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 200 g, Zawiera: **MLE** Surówka z czerwonej kapusty 100 g, Zawiera: **GOR** Kompot bez cukru 300 ml	Serek wiejski z twarożkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, OZI, SOJ, SEZ**	Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g, Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Naleśniki gryczane z serem b/c 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,5** **Białko ogółem [g] 112,1** **Węglowodany ogółem [g] 315,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,4** **Tłuszcz [g] 106,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3** **Sód [mg] 2 623,4** **Błonnik pokarmowy [g] 49**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Rukola 10 g masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Zupa kalafiorowa diet. 400 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: **MLE** Kompot bez cukru 300 ml	Serek wiejski z twarożkiem 60 g, Zawiera: **MLE** Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, OZI, SOJ, SEZ**	Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g, Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL** Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** masło 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Naleśniki gryczane z serem b/c 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,3** **Białko ogółem [g] 126,1** **Węglowodany ogółem [g] 315,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,5** **Tłuszcz [g] 85,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Sód [mg] 2 681,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone