		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-01 niedziela	COiR Podstawowa	Kakao 300 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: **SOJ** Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Papryka kolorowa 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Surówka z młodej kapusty z koperkiem 150 g Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 60 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Twarożek z miodem i czarnuszką 50 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR** Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,4** **Białko ogółem [g] 127,7** **Węglowodany ogółem [g] 314,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,7** **Tłuszcz [g] 92,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Sód [mg] 2 872,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9**
	COiR Łatwostrawna	Kakao 300 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: **SOJ** Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 400 ml Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 120 g, Zawiera: **SEL** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 60 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Twarożek z miodem i czarnuszką 50 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pasta z buraka 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR** Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,4** **Białko ogółem [g] 109,2** **Węglowodany ogółem [g] 286** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,3** **Tłuszcz [g] 76,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **Sód [mg] 2 009,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 110 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: **SOJ** Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Papryka kolorowa 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120 g, Zawiera: **MLE** Ryż 180 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Twarożek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR** Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,9** **Białko ogółem [g] 124,1** **Węglowodany ogółem [g] 296,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,4** **Tłuszcz [g] 90,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **Sód [mg] 2 870,3** **Błonnik pokarmowy [g] 40,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-01 niedziela	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: **SOJ** Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120 g, Zawiera: **MLE** Ryż 180 g Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Twarożek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pasta z buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR** Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,4** **Białko ogółem [g] 138,2** **Węglowodany ogółem [g] 296,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 28** **Tłuszcz [g] 86,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Sód [mg] 2 306,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3**
2026-11-02 poniedziałek	COiR Podstawowa	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** Ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g Sałata masłowa 5 g	Zupa kalafiorowa 400 g, Zawiera: **MLE, SEL** Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g, Zawiera: **MLE** Sałatka z gotowanego buraczka z natką 60 g Kasza bulgur 150 g, Zawiera: **GLU** Kompot 200 ml	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Pasta brokułowo-twarogowa 50 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 60 g Rukola 5 g Chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 10 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,3** **Białko ogółem [g] 96,4** **Węglowodany ogółem [g] 321,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,7** **Tłuszcz [g] 67,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Sód [mg] 2 508,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1**
	COiR Łatwostrawna	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** Mozzarella light 40 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Zupa kalafiorowa diet. 400 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g, Zawiera: **SEL** Kasza kuskus 150 g, Zawiera: **GLU** Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g, Zawiera: **SEL** Kompot 200 ml	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Pasta brokułowo-twarogowa 50 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 10 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,1** **Białko ogółem [g] 97,3** **Węglowodany ogółem [g] 274,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 79,3** **Tłuszcz [g] 63,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9** **Sód [mg] 2 624,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	jogurt 100 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Zupa kalafiorowa diet. 400 ml Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g, Zawiera: **MLE** Sałatka z gotowanego buraczka z natką 60 g Kasza bulgur 150 g, Zawiera: **GLU** Surówka z ogórków kiszonych 150 g, Zawiera: **GOR** Kompot bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr. gotowana 40 g Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 140 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym papryką i sałatą 200 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,7** **Białko ogółem [g] 96,2** **Węglowodany ogółem [g] 294,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,2** **Tłuszcz [g] 85,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6** **Sód [mg] 3 502** **Błonnik pokarmowy [g] 43,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-02 poniedziałek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	jogurt 100 1 szt, Zawiera: **MLE** Ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 60 g Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g, Zawiera: **MLE** Sałatka z gotowanego buraczka 150 g Kasza bulgur 150 g, Zawiera: **GLU** Kompot bez cukru 200 ml	Jabłko pieczone 1 szt	Pasta brokułowo-twarogowa 50 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 140 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g	kanapka z serem białym i sałatą 130 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,4** **Białko ogółem [g] 89,8** **Węglowodany ogółem [g] 283,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,8** **Tłuszcz [g] 70,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **Sód [mg] 2 843,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37,3**
2026-11-03 wtorek	COiR Podstawowa	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Dżem porcjowany 25 g Kasza kukurydziana na mleku 400 ml, Zawiera: **MLE**	Zupa jarzynowa z natką wegańska 400 ml, Zawiera: **SEL** Gołąbki z mięsem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: **MLE, SEL** Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,6** **Białko ogółem [g] 85,7** **Węglowodany ogółem [g] 404,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 119,3** **Tłuszcz [g] 59,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7** **Sód [mg] 2 358,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37,7**
	COiR Łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Kasza kukurydziana na mleku 400 ml, Zawiera: **MLE**	Zupa jarzynowa z natką wegańska 400 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g, Zawiera: **SEL** Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Pasta mięsno-warzywna 50 g Szynka tostowa dr. 40 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pieczony burak, cukinia 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,3** **Białko ogółem [g] 106,4** **Węglowodany ogółem [g] 381,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 112,3** **Tłuszcz [g] 87,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6** **Sód [mg] 2 578,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 110 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g	Zupa jarzynowa z natką wegańska 400 ml, Zawiera: **SEL** Gołąbki z mięsem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: **MLE, SEL** Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata miętowa b/c 300 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką, papryką i sałatą 170 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,4** **Białko ogółem [g] 82,3** **Węglowodany ogółem [g] 266,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,7** **Tłuszcz [g] 71,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **Sód [mg] 2 953,9** **Błonnik pokarmowy [g] 44,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-03 wtorek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE**	Zupa jarzynowa z natką wegańska 400 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Kalafior gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy b/c 180 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pieczony burak, cukinia 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Kanapka z szynką i sałatą 100 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,9** **Białko ogółem [g] 104,6** **Węglowodany ogółem [g] 316,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,8** **Tłuszcz [g] 73,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **Sód [mg] 2 986,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8**
2026-11-04 środa	COiR Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: **RYB, SEL** Baton szynkowy dr. 40 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa fasolowa 400 ml, Zawiera: **SEL** Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt Kompot 300 ml	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: **MLE**	Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Pomidor 40 g Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata miętowa b/c 300 g	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 789,7** **Białko ogółem [g] 106,1** **Węglowodany ogółem [g] 429,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 131,5** **Tłuszcz [g] 77,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Sód [mg] 2 237,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30**
	COiR Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: **RYB, SEL** Baton szynkowy dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 300 g	Zupa warzywna z pomidorami 400 ml, Zawiera: **SEL** Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt Kompot 300 ml	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: **MLE**	Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata miętowa b/c 300 g	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 832,3** **Białko ogółem [g] 102,4** **Węglowodany ogółem [g] 430,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 138,7** **Tłuszcz [g] 79,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8** **Sód [mg] 2 309,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: **RYB, SEL** Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 170 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 300 g	Zupa fasolowa 400 ml, Zawiera: **SEL** Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 300 g, Zawiera: **GLU, MLE** Kompot bez cukru 300 ml Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: **MLE**	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: **MLE**	Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Ogórek kiszony 60 g Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym, papryką i sałatą 200 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,4** **Białko ogółem [g] 107** **Węglowodany ogółem [g] 386** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,5** **Tłuszcz [g] 76,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Sód [mg] 3 400,1** **Błonnik pokarmowy [g] 52,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-04 środa	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Baton szynkowy dr. 40 g Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: **RYB, SEL** chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonego buraka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa warzywna z pomidorami 400 ml, Zawiera: **SEL** Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 300 g, Zawiera: **GLU, MLE** Kompot bez cukru 300 ml Jabłko pieczone 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: **MLE**	Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Kanapki z pieczywa razowego z serem białym papryką i sałatą 200 g, Zawiera: **GLU, MLE**		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415** **Białko ogółem [g] 105,1** **Węglowodany ogółem [g] 364,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,7** **Tłuszcz [g] 65,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Sód [mg] 2 674,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7**
2026-11-05 czwartek	COiR Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** Twarożek z oliwkami 50 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 60 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot 300 ml	Biszkopty 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ**	Pasztet 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,4** **Białko ogółem [g] 101,8** **Węglowodany ogółem [g] 312,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,1** **Tłuszcz [g] 88,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **Sód [mg] 3 684,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8**
	COiR Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** Twarożek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa diet. 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Dynia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Biszkopty 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ**	Pasztet 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidory zapiekane z oliwkami i koperkiem 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,2** **Białko ogółem [g] 107,6** **Węglowodany ogółem [g] 306,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,2** **Tłuszcz [g] 79,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Sód [mg] 3 601,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** Twarożek z oliwkami 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kiwi 1 szt	Pasztet 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Kanapka razowa pastą jajeczną i sałatą 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,8** **Białko ogółem [g] 113,2** **Węglowodany ogółem [g] 330,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,9** **Tłuszcz [g] 91,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Sód [mg] 4 216,2** **Błonnik pokarmowy [g] 46,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-05 czwartek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE** Twarożek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa diet. 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Dynia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kiwi 1 szt	Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Pasztet 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 5 g Pomidory zapiekane z koperkiem 60 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Kanapka z pastą jajeczną i sałatą 200 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,5** **Białko ogółem [g] 115** **Węglowodany ogółem [g] 307** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 29,1** **Tłuszcz [g] 75,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 3 826,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1**
2026-11-06 piątek	COiR Podstawowa	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: **SEL** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z pieczonej papryki 400 g Ryba na szpinaku 150 g, Zawiera: **GLU, RYB** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot 300 ml	Mus owocowy 1 szt	Twarożek naturalny 60 g, Zawiera: **MLE** Plastry ze schabu pieczonego 60 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata owocowa b/c 300 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,8** **Białko ogółem [g] 106,1** **Węglowodany ogółem [g] 315,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,5** **Tłuszcz [g] 85,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4** **Sód [mg] 2 294,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4**
	COiR Łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: **SEL** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona z cukinią 60 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 300 g	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml, Zawiera: **SEL** Ryba na szpinaku 150 g, Zawiera: **GLU, RYB** sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150 g, Zawiera: **MLE** Kompot 300 ml	Mus owocowy 1 szt	Twarożek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Plastry ze schabu pieczonego 60 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Cukinia pieczona 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 593,7** **Białko ogółem [g] 117,3** **Węglowodany ogółem [g] 372,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 80** **Tłuszcz [g] 76,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Sód [mg] 2 030,3** **Błonnik pokarmowy [g] 38,1**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: **SEL** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z pieczonej papryki 400 g Ryba na szpinaku 150 g, Zawiera: **GLU, RYB** sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Surówka z kapusty kiszonej b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Mus owocowy 1 szt	Twarożek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Plastry ze schabu pieczonego 60 g Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką, papryką i sałatą 170 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,4** **Białko ogółem [g] 107,2** **Węglowodany ogółem [g] 325,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,6** **Tłuszcz [g] 99,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Sód [mg] 2 921,5** **Błonnik pokarmowy [g] 45,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: **SEL** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Dynia pieczona z cukinią 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z pieczonej papryki 400 g Ryba na szpinaku 150 g, Zawiera: **GLU, RYB** sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: **MLE** Kompot bez cukru 300 ml	Mus owocowy 1 szt	Twarożek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Plastry ze schabu pieczonego 60 g Cukinia pieczona 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata owocowa b/c 300 g	Kanapka z szynką i sałatą 100 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,7** **Białko ogółem [g] 115,6** **Węglowodany ogółem [g] 335,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,6** **Tłuszcz [g] 76,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Sód [mg] 2 525,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,6**
2026-11-07 sobota	COiR Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Baton szynkowy dr. 40 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot 300 ml	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,5** **Białko ogółem [g] 105,3** **Węglowodany ogółem [g] 288,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,3** **Tłuszcz [g] 69,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Sód [mg] 2 489,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1**
	COiR Łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Baton szynkowy dr. 40 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Cukinia pieczona 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata owocowa b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,3** **Białko ogółem [g] 110,6** **Węglowodany ogółem [g] 300** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,7** **Tłuszcz [g] 73,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **Sód [mg] 2 561,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,5** **Białko ogółem [g] 107,1** **Węglowodany ogółem [g] 302** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,8** **Tłuszcz [g] 68,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Sód [mg] 3 149** **Błonnik pokarmowy [g] 49**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-07 sobota	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Cukinia pieczona 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata owocowa b/c 300 g	Chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173** **Białko ogółem [g] 114,1** **Węglowodany ogółem [g] 297,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30,1** **Tłuszcz [g] 66,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Sód [mg] 3 073,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8**
2026-11-08 niedziela	COiR Podstawowa	Kakao 300 ml, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Pasta rybno-jajeczna 50 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Surówka z białej rzepy 150 g Kompot 300 ml	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Mus owocowy 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559** **Białko ogółem [g] 100,2** **Węglowodany ogółem [g] 377,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93,7** **Tłuszcz [g] 78** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Sód [mg] 2 150,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9**
	COiR Łatwostrawna	Kakao 300 ml, Zawiera: **MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Pasta rybno-jajeczna 50 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Pierś kurczaka ze szpinakiem 120 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 300 ml	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Mus owocowy 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,1** **Białko ogółem [g] 97,3** **Węglowodany ogółem [g] 354,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,3** **Tłuszcz [g] 62,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Sód [mg] 1 942,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta rybno-jajeczna 50 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Surówka z białej rzepy 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	Chleb razowy 110 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,4** **Białko ogółem [g] 108,7** **Węglowodany ogółem [g] 335,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,6** **Tłuszcz [g] 82** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Sód [mg] 2 396,9** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-08 niedziela	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Pasta rybno-jajeczna 50 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Pierś kurczaka ze szpinakiem 120 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Kalafior gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,7** **Białko ogółem [g] 113,9** **Węglowodany ogółem [g] 328,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49** **Tłuszcz [g] 66,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Sód [mg] 2 125,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7**
2026-11-09 poniedziałek	COiR Podstawowa	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka dr. gotowana 40 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 10 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z cukinii 400 ml, Zawiera: **SEL** Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g, Zawiera: **SEL** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Surówka z białej rzepy 150 g Kompot 300 ml Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: **SEL**	Serek wiejski z truskawkami 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,6** **Białko ogółem [g] 119,6** **Węglowodany ogółem [g] 344,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,9** **Tłuszcz [g] 89,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28** **Sód [mg] 2 642,7** **Błonnik pokarmowy [g] 36,1**
	COiR Łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Szynka dr. gotowana 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 10 g, Zawiera: **MLE** Dynia i seler pieczone 60 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z cukinii 400 ml, Zawiera: **SEL** Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g, Zawiera: **SEL** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Brokuł puree 150 g Kompot 300 ml Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: **SEL**	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419** **Białko ogółem [g] 122,7** **Węglowodany ogółem [g] 317,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54** **Tłuszcz [g] 77,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Sód [mg] 2 314,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Szynka dr. gotowana 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 10 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z cukinii 400 ml, Zawiera: **SEL** Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g, Zawiera: **SEL** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Surówka z białej rzepy 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: **SEL**	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Szynka dr. gotowana 40 g Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką, papryką i sałatą 170 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 760,6** **Białko ogółem [g] 124,7** **Węglowodany ogółem [g] 357,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53** **Tłuszcz [g] 103,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Sód [mg] 3 296,8** **Błonnik pokarmowy [g] 51,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-09 poniedziałek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Szynka dr. gotowana 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 10 g, Zawiera: **MLE** Dynia i seler pieczone 60 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z cukinii 400 ml, Zawiera: **SEL** Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g, Zawiera: **SEL** Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: **MLE** Brokuł puree 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: **SEL**	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka dr. gotowana 40 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Kanapka z szynką i sałatą 100 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,2** **Białko ogółem [g] 135,6** **Węglowodany ogółem [g] 357,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,3** **Tłuszcz [g] 81** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Sód [mg] 3 128,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1**
2026-11-10 wtorek	COiR Podstawowa	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 5 g Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: **SEL** Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 150 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 300 ml Sos rozmarynowy 60 g, Zawiera: **SEL**	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Chleb razowy 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g, Zawiera: **MLE**	Sałatka z kaszy jaglanej, buraków i szpinaku 110 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,7** **Białko ogółem [g] 97,1** **Węglowodany ogółem [g] 323,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,7** **Tłuszcz [g] 70,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Sód [mg] 2 298,8** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9**
	COiR Łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Twarożek z pomidorami i bazylią 50 g, Zawiera: **MLE** Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 60 g Sałata masłowa 5 g Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: **MLE**	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: **SEL** Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 150 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 300 ml Sos rozmarynowy 60 g, Zawiera: **SEL**	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL**	Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,5** **Białko ogółem [g] 104,8** **Węglowodany ogółem [g] 316,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,6** **Tłuszcz [g] 71,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **Sód [mg] 2 091,4** **Błonnik pokarmowy [g] 38,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-10 wtorek	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: **SEL** Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 150 g Surówka Colesław 150 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Kompot bez cukru 300 ml Sos rozmarynowy 60 g, Zawiera: **SEL**	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Chleb razowy 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL**	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym papryką i sałatą 200 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,9** **Białko ogółem [g] 105,7** **Węglowodany ogółem [g] 315,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44** **Tłuszcz [g] 74,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **Sód [mg] 2 807,3** **Błonnik pokarmowy [g] 52,2**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Jogurt 100g 1 szt chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Twarożek z pomidorami i bazylią 80 g, Zawiera: **MLE** Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 60 g Sałata masłowa 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: **SEL** Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 150 g Kalafior gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos rozmarynowy 60 g, Zawiera: **SEL**	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 15 g, Zawiera: **MLE** Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL**	kanapka z serem białym i sałatą 130 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,2** **Białko ogółem [g] 113,1** **Węglowodany ogółem [g] 317,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,2** **Tłuszcz [g] 69,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2** **Sód [mg] 2 483,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone