

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-11 wtorek	COIR Podstawowa	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Chleb razowy 40 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka maryny wp. 30 g Paszтет 55 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u> Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: <u>(MLE, SEL)</u> Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: <u>(JAJ, SEL)</u> Sos koperkowy 60 ml Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Brukselka gotowana 150 g Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 150 ml	Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 40 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Chleb razowy 60 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Schab pieczony wp. 30 g papryka 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,9 Białko ogółem [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 353,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,5 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 403,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	COIR Łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka maryny wp. 30 g Paszтет 55 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u> Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: <u>(MLE, SEL)</u> Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: <u>(JAJ, SEL)</u> Sos koperkowy 60 ml Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Dynia i seler pieczone 150 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 150 ml	Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 40 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Schab pieczony wp. 30 g Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,9 Białko ogółem [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,6 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 435,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	COIR Podstawa z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka maryny wp. 30 g Paszтет 55 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u>	Zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: <u>(MLE, SEL)</u> Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: <u>(JAJ, SEL)</u> Sos koperkowy 60 ml Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Dynia i seler pieczone 150 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt, Zawiera: <u>(JAJ, MLE)</u> Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 40 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Chleb razowy 90 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Schab pieczony wp. 30 g papryka 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Ser żółty 20 g, Zawiera: <u>(MLE)</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,1 Białko ogółem [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 321 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,2 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 696,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6

2026-08-11 wtorek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szyńka marynow. wp. 30 g Pasztecik 55 g, Zawiera: (GLU, JAJ, MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml, Zawiera: (MLE)	Zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: (MLE, SEL) Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: (JAJ, SEL) Sos koperkowy 60 ml Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: (GLU) Dymia i seler pieczone 150 g, Zawiera: (SEL) Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	chleb pszenno-żytni 90 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Placik sernikowy niskie IG pieczony 1 szt, Zawiera: (JAJ, MLE) Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 40 g, Zawiera: (MLE) Schab pieczony wp. 30 g Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Polędwica miodowa 20 g, Zawiera: (GLU, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,3 Białko ogółem [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 323,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 623 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	COiR Podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 40 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szyńka delikatna w smaku wp. 30 g Ser żółty 40 g, Zawiera: (MLE) Papryka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: (MLE, SEL) leniwe ze złocistą bułeczką 300 g, Zawiera: (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150 g, Zawiera: (MLE) Kompot 300 ml	Arbuz plaster 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 80 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g, Zawiera: (SEL) Szyńka tostowa dr. 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 682,8 Białko ogółem [g] 131,5 Węglowodany ogółem [g] 316 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 87,4 Tłuszcz [g] 106,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,6 Sód [mg] 2 831,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	COiR Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szyńka delikatna w smaku wp. 30 g Schab pieczony na kanapki 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa brokułowa diet. 300 ml, Zawiera: (MLE, SEL) leniwe ze złocistą bułeczką 300 g, Zawiera: (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150 g, Zawiera: (MLE) Kompot 300 ml	Arbuz plaster 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g, Zawiera: (SEL) Szyńka tostowa dr. 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720,4 Białko ogółem [g] 129,6 Węglowodany ogółem [g] 319,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 85,8 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55 Sód [mg] 2 378,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
	COiR Podstawowa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, MLE) Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szyńka delikatna w smaku wp. 30 g Ser żółty 40 g, Zawiera: (MLE) Papryka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: (MLE, SEL) Makaron razowy z serem i jogurtem 300 g, Zawiera: (GLU, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g, Zawiera: (SEL) Szyńka tostowa dr. 30 g Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Szyńka delikatna w smaku wp. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,7 Białko ogółem [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 316 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,1 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 915,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,8

2026-08-12 środa	COIR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynka delikatna w smaku wp. 30 g Schab pieczony na kanapki 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa diet. 400 ml, Zawiera: (MLE, SEL) Makaron razowy z serem i jogurtem 300 g, Zawiera: (GLU, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g, Zawiera: (SEL) Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Szynka delikatna w smaku wp. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,5 Białko ogółem [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 317,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,5 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 561 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
2026-08-13 czwartek	COIR Podstawowa	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, JAJ, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 40 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa krem z cukinii 400 ml, Zawiera: (SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 180 g, Zawiera: (SEL) Kasza kuskus 180 g, Zawiera: (GLU) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Kompot 300 ml	Deser grecki z pieczonym jabłkiem 150 g, Zawiera: (MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 80 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 100 g, Zawiera: (GOR, SEZ) Szynka z gór wp. 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,9 Białko ogółem [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 345,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,6 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 2 658,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	COIR Łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, JAJ, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: (JAJ, MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa krem z cukinii 400 ml, Zawiera: (SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 180 g, Zawiera: (SEL) Kasza kuskus 180 g, Zawiera: (GLU) Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Kompot 300 ml	Deser grecki z pieczonym jabłkiem 150 g, Zawiera: (MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: (JAJ, MLE, GOR) Szynka z gór wp. 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,2 Białko ogółem [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 351,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,9 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 577,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6

2026-08-13 czwartek	COiR Podstawa z ogr.latwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, JAJ, MLE) Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szyńka piastowska wp. 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z cukinii 400 ml, Zawiera: (SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 180 g, Zawiera: (SEL) Kasza kuskus 180 g, Zawiera: (GLU) Bukiet warzyw 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Deser grecki z pieczonym jabłkiem b/c 150 g, Zawiera: MLE	Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni(makaron razowy) 100 g, Zawiera: GLU, GOR, SEZ Szyńka z gór wp. 30 g Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Schab pieczony na kanapki 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,2 Białko ogółem [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,3 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 601 Błonnik pokarmowy [g] 41,1
	COiR Łatwostr. z ogr.latwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, JAJ, MLE) chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szyńka piastowska wp. 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: (JAJ, MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa z cukinią 400 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 180 g, Zawiera: (SEL) Kasza kuskus 180 g, Zawiera: (GLU) Bukiet warzyw 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Deser grecki z pieczonym jabłkiem b/c 150 g, Zawiera: MLE	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Sałatka makaronowa z szynką lekka(makaron razowy) 100 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE, GOR Szyńka z gór wp. 30 g Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Schab pieczony na kanapki 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,9 Białko ogółem [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30,1 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 941,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
2026-08-14 piątek	COiR Podstawowa	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 40 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szyńka dr. gotowana 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 40 g, Zawiera: (MLE) papryka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Botwinka 300 ml, Zawiera: (MLE) Pulpet z ryby 120 g, Zawiera: (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot 300 ml	Banan 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 80 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Twarożek z oliwkami 50 g, Zawiera: (MLE) Szyńkowa extra wp. 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,6 Białko ogółem [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 327,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 85,9 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 3 257,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

2026-08-14 piątek	COiR Łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynka dr. gotowana 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Mozarella mini 50 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml, Zawiera: (SEL) Pulpet z ryby 120 g, Zawiera: (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot 300 ml	Banan 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Twarożek z oliwkami 50 g, Zawiera: (MLE) Szynkowa extra wp. 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,1 Białko ogółem [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 324,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,8 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 2 549,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3	
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, MLE) Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynka dr. gotowana 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 40 g, Zawiera: (MLE) papryka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Botwinka 300 ml, Zawiera: (MLE) Pulpet z ryby 120 g, Zawiera: (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: (MLE) Surówka z kapusty kiszanej b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Pomarańcza 70 g	Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Twarożek z oliwkami 50 g, Zawiera: (MLE) Szynkowa extra wp. 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) południca sopocka 20 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,9 Białko ogółem [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,6 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 3 382,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynka dr. gotowana 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Mozarella mini 50 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml, Zawiera: (SEL) Pulpet z ryby 120 g, Zawiera: (GLU, JAJ, RYB, SEL) Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Pomarańcza 70 g	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Twarożek z oliwkami 50 g, Zawiera: (MLE) Szynkowa extra wp. 30 g Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) południca sopocka 20 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,6 Białko ogółem [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 267,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 26,2 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 624,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	2026-08-15 sobota	COiR Podstawowa	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 40 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Schab pieczony na kanapki 30 g Twarożek z miodem i czarnuszką 50 g, Zawiera: (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: (MLE) Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa zacierkowa 400 ml, Zawiera: (GLU, JAJ, SEL) Bitka z indyka 100 g, Zawiera: (GLU) Sos majerankowy 60 g, Zawiera: (SEL) Kasza bulgur 150 g, Zawiera: (GLU) Mizeria 150 g, Zawiera: (MLE) Kompot 300 ml	Drożdżówka 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 80 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Jajko z majonezem 1 szt, Zawiera: (JAJ, GOR) Baton szynkowy dr. 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,6 Białko ogółem [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 364,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67,6 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 602,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

2026-08-15 sobota	COiR Łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Twarożek z miodem i czarnuszką 50 g, Zawiera: (MLE) Schab pieczony na kanapki 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: (MLE) Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa zacierkowa 400 ml, Zawiera: (GLU, JAJ, SEL) Bitka z indyka 100 g, Zawiera: (GLU) Sos majerankowy 60 g, Zawiera: (SEL) Kasza bulgur 150 g, Zawiera: (GLU) Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Drożdżówka 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: (JAJ, MLE) Baton szynkowy dr. 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,4 Białko ogółem [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 367,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,8 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9	
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Twarożek naturalny 50 g, Zawiera: (MLE) Schab pieczony na kanapki 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml, Zawiera: (GLU, JAJ, SEL) Bitka z indyka 100 g, Zawiera: (GLU) Sos majerankowy 60 g, Zawiera: (SEL) Kasza bulgur 150 g, Zawiera: (GLU) Mizeria b/c 150 g, Zawiera: MLE Kompot bez cukru 300 ml	Budyń waniliowy na mleku 150 ml, Zawiera: (MLE)	Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: (JAJ, MLE) Baton szynkowy dr. 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Indyk z bobrownik 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087 Białko ogółem [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 290,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,1 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 2 391,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Twarożek naturalny 50 g, Zawiera: (MLE) Schab pieczony na kanapki 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml, Zawiera: (GLU, JAJ, SEL) Bitka z indyka 100 g, Zawiera: (GLU) Sos majerankowy 60 g, Zawiera: (SEL) Kasza bulgur 150 g, Zawiera: (GLU) Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Budyń waniliowy na mleku 150 ml, Zawiera: (MLE)	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: (JAJ, MLE) Baton szynkowy dr. 30 g Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Indyk z bobrownik 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,5 Białko ogółem [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,1 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 030,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
2026-08-16 niedziela	COiR Podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: (MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 40 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynka maryny wp. 30 g Ser biały 60 g, Zawiera: (MLE) Dżem porcjowany 25 g Papryka 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml, Zawiera: (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony 120 g, Zawiera: (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: (MLE) Surówka Coleslaw 150 g, Zawiera: (JAJ, GOR) Kompot 300 ml	Koktajl z jogurtu i mango 150 ml, Zawiera: (MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 80 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Sałatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami 100 g, Zawiera: (JAJ) Szynka tostowa dr. 30 g pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 612,4 Białko ogółem [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 354 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 104,3 Tłuszcz [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 441,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1	

2026-08-16 niedziela	COiR Łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: (MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynka maryny wp. 30 g Ser biały 60 g, Zawiera: (MLE) Dżem porcjowany 25 g Plastry pieczonych warzyw 50 g, Zawiera: (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml, Zawiera: (MLE, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: (MLE) Sałata lodowa z jogurtem 100 g, Zawiera: (MLE) Kompot 300 ml	Koktajl z jogurtu i mango 150 ml, Zawiera: (MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Sałatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami lekka 100 g, Zawiera: (JAJ) Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,1 Białko ogółem [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 342,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99,8 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 399,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,4	
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: (MLE) Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynka maryny wp. 30 g Ser biały 60 g, Zawiera: (MLE) Papryka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml, Zawiera: (MLE, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: (MLE) Surówka Colesław 150 g, Zawiera: (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Sałatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami 100 g, Zawiera: (JAJ) Szynka tostowa dr. 30 g pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Szynka pieczona Gus. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,1 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 270,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,1 Tłuszcz [g] 101,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 2 407,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Zawiera: (MLE) chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynka maryny wp. 30 g Ser biały 60 g, Zawiera: (MLE) Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml, Zawiera: (MLE, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: (MLE) Sałata lodowa z jogurtem 100 g, Zawiera: (MLE) Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Sałatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami lekka 100 g, Zawiera: (JAJ) Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Szynka pieczona Gus. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,6 Białko ogółem [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 265,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,1 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,1

2026-08-17 poniedziałek

COiR Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 40 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynkowa extra wp. 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: (MLE, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g, Zawiera: (SEL) Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: (SEL) Kasza gryczana 150 g Kalafior gotowany 150 g Kompot 300 ml	Twarożek waniliowy z jabłkiem pieczonym 150 g, Zawiera: (MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 80 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Leczo z szynką 110 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR) Schab maryny wp. 40 g pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,2 Białko ogółem [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 310,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,2 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 974 Błonnik pokarmowy [g] 33,4	
COiR Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynkowa extra wp. 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: (JAJ, MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 400 ml, Zawiera: (SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 100 g, Zawiera: (SEL) Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: (MLE) Kalafior gotowany 150 g Kompot 300 ml	Twarożek waniliowy z jabłkiem pieczonym 150 g, Zawiera: (MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Leczo z szynką diet. 110 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR) Schab maryny wp. 40 g Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,3 Białko ogółem [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 310,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69,2 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 2 928,8 Błonnik pokarmowy [g] 27	
COiR Podstawa z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, MLE) Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynkowa extra wp. 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: (JAJ, MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: (MLE, SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 100 g, Zawiera: (SEL) Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: (SEL) Kasza gryczana 150 g Kalafior gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Twarożek naturalny z jabłkiem pieczonym 150 g, Zawiera: (MLE)	Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Leczo z szynką 110 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR) Schab maryny wp. 40 g pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Indyk z bobrownik 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,3 Białko ogółem [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 275,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 3 076,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,5
COiR Łatwostr. z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Szynkowa extra wp. 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: (JAJ, MLE) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 400 ml, Zawiera: (SEL) Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 100 g, Zawiera: (SEL) Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: (MLE) Kalafior gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Twarożek naturalny z jabłkiem pieczonym 150 g, Zawiera: (MLE)	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Leczo z szynką diet. 110 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR) Schab maryny wp. 40 g Pomidor sparzony 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Indyk z bobrownik 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,9 Białko ogółem [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 3 000 Błonnik pokarmowy [g] 28

2026-08-18 wtorek

COiR Podstawowa	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 40 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR) Schab pieczony na kanapki 30 g Ogórek kiszony 60 g Salata masłowa 5 g kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: (MLE) Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml, Zawiera: (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 180 g, Zawiera: (SEL) Ryż 150 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 150 g Kompot 300 ml	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml, Zawiera: (GLU, MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 80 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g, Zawiera: (SEL) Szynka pieczona Gus. 30 g pomidor 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,7 Białko ogółem [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,6 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	
COiR Łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR) Schab pieczony na kanapki 30 g Pomidor sparzony 60 g Salata masłowa 5 g kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: (MLE) Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml, Zawiera: (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 180 g, Zawiera: (SEL) Ryż 150 g Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml, Zawiera: (GLU, MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g, Zawiera: (SEL) Szynka pieczona Gus. 30 g Pomidor sparzony 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,1 Białko ogółem [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,4 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2 018,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3	
COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR) Schab pieczony na kanapki 30 g Ogórek kiszony 60 g Salata masłowa 5 g kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: (MLE)	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml, Zawiera: (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 180 g, Zawiera: (SEL) Ryż brązowy 150 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi b/c 150 ml, Zawiera: GLU, MLE	Chleb razowy 150 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g, Zawiera: (SEL) Szynka pieczona Gus. 30 g pomidor 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 10 g, Zawiera: (MLE) Szynka hetmańska 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,4 Białko ogółem [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 302,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,2 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 524 Błonnik pokarmowy [g] 43,6
COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR) Schab pieczony na kanapki 30 g Pomidor sparzony 60 g Salata masłowa 5 g kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: (MLE)	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml, Zawiera: (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 180 g, Zawiera: (SEL) Ryż brązowy 150 g Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi b/c 150 ml, Zawiera: GLU, MLE	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g, Zawiera: (SEL) Szynka pieczona Gus. 30 g Pomidor sparzony 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 10 g, Zawiera: (MLE) Szynka hetmańska 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227 Białko ogółem [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 300,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,3 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 150,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1

2026-08-19 środa	COIR Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Chleb razowy 40 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szyńka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, MLE)</u> Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: <u>(RYB, SEL)</u> Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa fasolowa 300 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g, Zawiera: <u>(GLU, MLE)</u> Brzoskwinia św 1 szt Kompot 300 ml	Banan 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Pasta warzywna 80 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Szyńka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt Twarożek z oliwkami 40 g, Zawiera: <u>(MLE)</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,3 Białko ogółem [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 368,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,3 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 2 166,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	COIR Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szyńka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, MLE)</u> Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: <u>(RYB, SEL)</u> Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Krupnik 400 ml, Zawiera: <u>(GLU, SEL)</u> Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g, Zawiera: <u>(GLU, MLE)</u> Brzoskwinia św 1 szt Kompot 300 ml	Banan 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szyńka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt Twarożek z oliwkami 40 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Pasta warzywna 80 g, Zawiera: <u>(SEL)</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,6 Białko ogółem [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 391,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,7 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 569,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	COIR Podstawa z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szyńka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, MLE)</u> Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: <u>(RYB, SEL)</u> Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa fasolowa 300 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Placuszki serowe z mąką gryczaną b/c 280 g, Zawiera: <u>(JAJ, MLE)</u> Sos jogurtowy b/c 80 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Kompot bez cukru 300 ml Brzoskwinia św 1 szt	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Pasta warzywna 80 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Szyńka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Twarożek z oliwkami 40 g, Zawiera: <u>(MLE)</u>	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Schab dobrze sprawiony 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)</u>

2026-08-19 środa	COIR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: (MLE) chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: (RYB, SEL) Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: (SEL) Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Krupnik 400 ml, Zawiera: (GLU, SEL) Placuszki serowe z mąką gryczaną b/c 280 g, Zawiera: (JAJ, MLE) Sos jogurtowy b/c 80 g, Zawiera: (MLE) Kompot bez cukru 300 ml Brzoskwinia św 1 szt	Kiwi 1 szt	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Twarożek z oliwkami 40 g, Zawiera: (MLE) Pasta warzywna 80 g, Zawiera: (SEL)	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 10 g, Zawiera: (MLE) Schab dobrze sprawiony 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 555,7 Białko ogółem [g] 123,8 Węglowodany ogółem [g] 331,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,2 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 3 074,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	COIR Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: (MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 40 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Schab z beczki wp. 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: (JAJ) Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa krem z selera i cukinii 400 ml, Zawiera: (SEL) Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: (JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: (GLU) Sałata lodowa z jogurtem 100 g, Zawiera: (MLE) Kompot 300 ml Sos pomidorowy 60 ml	Budyń waniliowy na mleku 150 ml, Zawiera: (MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 80 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: (SEZ) Baton szynkowy dr. 40 g Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 128,6 Białko ogółem [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 329,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,6 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 3 041,2 Błonnik pokarmowy [g] 35
	COIR Łatwostrawna	Platki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: (MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Schab z beczki wp. 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: (JAJ) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa krem z selera i cukinii 400 ml, Zawiera: (SEL) Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: (JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: (GLU) Sałata lodowa z jogurtem 100 g, Zawiera: (MLE) Kompot 300 ml Sos pomidorowy 60 ml	Budyń waniliowy na mleku 150 ml, Zawiera: (MLE)	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: (SEZ) Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor sparzony 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 279,4 Białko ogółem [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 343,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 3 049,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	COIR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: (MLE) Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Schab z beczki wp. 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: (JAJ) Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z selera i cukinii 400 ml, Zawiera: (SEL) Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: (JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: (GLU) Sałata lodowa z jogurtem 100 g, Zawiera: (MLE) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy 60 ml	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: (MLE)	Chleb razowy 150 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: (SEZ) Baton szynkowy dr. 40 g Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 10 g, Zawiera: (MLE) Schab pieczony na kanapki 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 245 Białko ogółem [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,9 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 3 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,8

2026-08-20 czwartek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: (MLE) chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Schab z beczki wp. 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: (JAJ) Pomidor sparzony 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z selera i cukinii 400 ml, Zawiera: (SEL) Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: (JAJ, SEL) Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: (GLU) Sałata lodowa z jogurtem 100 g, Zawiera: (MLE) Kompot bez cukru 300 ml Sos pomidorowy 60 ml	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: MLE	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: (SEZ) Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor sparzony 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 10 g, Zawiera: (MLE) Schab pieczony na kanapki 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,9 Białko ogółem [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 327,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,7 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 3 224,7 Błonnik pokarmowy [g] 30
---------------------	---	---	--	---	--	---	---