

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-11 piątek	COIR Podstawowa	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, MLE Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: JAJ, MLE Szynkowa extra wp. 30 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Ogórek kiszony 40 g Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa grysikowa 350 ml, Zawiera: GLU, SEL 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	Brzoskwinia św 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Mozzarella 50 g, Zawiera: MLE Szynka dr. gotowana 30 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g, Zawiera: JAJ	Wartość energetyczna[kcal] 2 423,6 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,9 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 714,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	COIR Łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szynkowa extra wp. 30 g 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 grysikowa 350 ml, Zawiera: GLU, 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	Brzoskwinia św 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Mozzarella light 40 g, Zawiera: MLE Szynka dr. gotowana 30 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g, Zawiera: JAJ	Wartość energetyczna[kcal] 2 261,7 Białko ogółem [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 325,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,7 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 676,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	COIR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, MLE Chleb razowy 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g, Zawiera: JAJ, MLE Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 60 g Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa z soczewicy 350 ml, Zawiera: SEL Pulpet z ryby 120 g, Zawiera: GLU, JAJ, RYB, SEL Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Surówka z kapusty kiszonej b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Pomarańcza 70 g	Chleb razowy 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Mozzarella light 40 g, Zawiera: MLE Szynka dr. gotowana 30 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g, Zawiera: JAJ	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,7 Białko ogółem [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 268,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 28,6 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 3 507,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,5

2026-09-11 piątek	COiR Łatwostr.: z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szynkowa extra wp. 40 g 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 z soczewicy 350 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 82% 15 g, Zawiera: MLE Mozzarella light 40 g, Zawiera: MLE Szynka dr. gotowana 30 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g, Zawiera: JAJ	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,8 Białko ogółem [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 25,3 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 3 058,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	COiR Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem 300 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 Twarożek z miodem i czarnuszką 50 g, Zawiera: MLE Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 5 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Kolorowy gulasz drobiowy 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g, Zawiera: MLE Kompot 300 ml	Jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Jajko z majonezem 1 szt, Zawiera: JAJ, GOR Baton szynkowy dr. 30 g Pomidor 80 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,7 Białko ogółem [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 265,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,4 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 2 985,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	COiR Łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Twarożek z miodem i czarnuszką 50 g, Zawiera: MLE Schab z beczki wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: SEL Sałata masłowa 5 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g, Zawiera: GLU, MLE Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Jabłko pieczone 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Baton szynkowy dr. 30 g Pomidor bez skórki 80 Jajko z majonezem 1 szt, Zawiera: JAJ, GOR Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,6 Białko ogółem [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,4 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 416,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	COiR Podstawowa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: MLE Chleb razowy 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Twarożek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Schab z beczki wp. 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 5 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Kolorowy gulasz drobiowy 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria b/c 150 g, Zawiera: MLE Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Jajko z majonezem 1 szt, Zawiera: JAJ, GOR Baton szynkowy dr. 30 g Pomidor 80 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Koktajl owocowy na maślanie b/c 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 808,5 Białko ogółem [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 226,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,3 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 2 840,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

2026-09-12 sobota	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek naturalny 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Schab z beczki wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata masłowa 5 g	Zupa brokułowa 350 ml, Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Jajko z majonezem 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Baton szynkowy dr. 30 g Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Koktajl owocowy na maślanie b/c 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,5 Białko ogółem [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 230,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,5 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2 222,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	COiR Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka maryny wp. 30 g Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> , <u>SEL</u> Papryka kolorowa 40 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 400 , Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Kotlet schabowy smażony 120 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka Colesław 150 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Kompot 300 ml	Serek wiejski z truskawkami 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor 80 Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,4 Białko ogółem [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,9 Tłuszcz [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 2 532,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	COiR Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka maryny wp. 30 g Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> , <u>SEL</u> Plastry pieczonych warzyw 80 , Zawiera: <u>SEL</u> Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 400 , Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Bitka wp w sosie własnym 200 g, Zawiera: <u>GOR</u> Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dynia i seler pieczone 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Kompot 300 ml	Serek wiejski z truskawkami 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,8 Białko ogółem [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 330,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,1 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 368,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka maryny wp. 30 g Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> , <u>SEL</u> Papryka kolorowa 40 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 400 , Zawiera: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Bitka wp w sosie własnym 200 g, Zawiera: <u>GOR</u> Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka Colesław 150 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> Kompot bez cukru 300 ml	Serek wiejski z twarożkiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor 80 Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pieczywo raz. 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,2 Białko ogółem [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 292,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,5 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 157,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,9

2026-09-13 niedziela	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka marynowana wp. 30 g Pasta rybna pomidorowa 50 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 400 g, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> Bitka wp w sosie własnym 200 g, Zawiera: <u>GOR</u> Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: <u>MLE</u> Dymia i seler pieczone 150 g, Zawiera: <u>SEL</u> Kompot bez cukru 300 ml	Serek wiejski z twarogiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u>	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor bez skórki 80 g Salata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pieczywo raz. 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129 Białko ogółem [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 292,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 097,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	COiR Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynkowa extra wp. 40 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> Rzodkiewka 40 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 300 ml	Galaretka mleczna 180 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab marynowany wp. 40 g Pomidor 80 g Salata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 601,8 Białko ogółem [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 373,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 80,9 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 2 036,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	COiR Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynkowa extra wp. 40 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> Plastry pieczonego buraka 80 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 300 ml	Galaretka mleczna 180 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab marynowany wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Salata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596,7 Białko ogółem [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 366 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 88,8 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 2 075,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynkowa extra wp. 40 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> Rzodkiewka 40 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 g, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot bez cukru 300 ml	Galaretka mleczna 180 g	Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab marynowany wp. 40 g Pomidor 80 g Salata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,9 Białko ogółem [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 344,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,5 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 1 874,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

2026-09-14 poniedziałek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szynkowa extra wp. 40 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g, Zawiera: JAJ, MLE, GOR Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: SEL Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: MLE Kompot bez cukru 300 ml	Galaretka mleczna 180 g	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: GLU Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,7 Białko ogółem [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 354,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 80,5 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 113,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	COiR Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Płat szynkowy wp. 40 g Pasta z twarogu i łososia 50 g, Zawiera: MLE Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g	Zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 150 g Dynia i seler pieczone 150 g Kompot 300 ml Sos majerankowy 60 g, Zawiera: SEL	Ciasto drożdżowe 40 g	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 z gór wp. 40 g Pomidor 80 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,4 Białko ogółem [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,4 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 778,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	COiR Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Płat szynkowy wp. 40 g Pasta z twarogu i łososia 50 g, Zawiera: MLE Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g	Krupnik 400 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos majerankowy 60 g, Zawiera: SEL Ryż 150 g Brokuł gotowany 150 g Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 40 g	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 z gór wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 309,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,2 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 510,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: MLE Chleb razowy 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Płat szynkowy wp. 40 g Pasta z twarogu i łososia 50 g, Zawiera: MLE Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g	Zupa ogórkowa 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos majerankowy 60 g, Zawiera: SEL Ryż brązowy 150 g Surówka z marchewki i selera 150 g, Zawiera: MLE, SEL Kompot bez cukru 300 ml	Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 150 , Zawiera: MLE	Chleb razowy 150 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g, Zawiera: SEL Szynka z gór wp. 40 g Pomidor 80 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,7 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 869,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,3

2026-09-15 wtorek	COIR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Płat szynkowy wp. 40 g Pasta z twarogu i łośosia 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g	Krupnik 400 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 150 g Brokuł gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos majerankowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u>	Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 150, Zawiera: <u>MLE</u>	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynka z gór wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,4 Białko ogółem [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,9 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 576,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	COIR Podstawowa	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u> Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> Rzodkiewka 40 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa grochowa 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki gotowane 180, Zawiera: <u>MLE</u> Kotlet jajeczny pieczony 150 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> 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> Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,3 Białko ogółem [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,5 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 396 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
	COIR Łatwostrawna	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u> Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z białych warzyw 400 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE, SEL</u> Ziemniaki gotowane 180, Zawiera: <u>MLE</u> Kotlet jajeczny pieczony 150 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Kompot 300 ml Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: <u>MLE</u>	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> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 200 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,5 Białko ogółem [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 329,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,6 Tłuszcz [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 642,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	COIR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u> Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: <u>SEL</u> Rzodkiewka 40 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa grochowa 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki gotowane 180, Zawiera: <u>MLE</u> Kotlet jajeczny pieczony 150 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot bez cukru 300 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: <u>RYB, MLE</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,1 Białko ogółem [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,6 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 2 425,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,8

2026-09-16 środa	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: SEL Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: SEL Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z białych warzyw 400 ml, Zawiera: GLU, MLE, SEL Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: MLE Kotlet jajeczny pieczony 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kiwi 1 szt	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: GLU Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: RYB, MLE Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,9 Białko ogółem [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 303,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,5 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 2 702,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	COiR Podstawowa	Płatki 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 Pasta z twarogu 50 g, Zawiera: MLE Ogórek plastry 40 Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z natką wege 400 ml, Zawiera: SEL Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: JAJ, SEL Sos pomidorowy 60 ml Kasza kuskus 180 g, Zawiera: GLU Surówka wiosenna 100 g Kompot 300 ml	Chalka 40 g, Zawiera: GLU, JAJ, 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 Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: GLU, MLE Rzodkiewka 40 Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,9 Białko ogółem [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,6 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 3 195,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
	COiR Łatwostrawna	Płatki 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 Pasta z twarogu 50 g, Zawiera: MLE Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z natką wege 400 ml, Zawiera: SEL Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: JAJ, SEL Sos pomidorowy 60 ml Kasza kuskus 180 g, Zawiera: GLU Surówka wiosenna 100 g Kompot 300 ml	Chalka 40 g, Zawiera: GLU, JAJ, 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 Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: GLU, MLE Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,1 Białko ogółem [g] 118,9 Węglowodany ogółem [g] 366 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,4 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 3 113,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
2026-09-17 czwartek	COiR Podstawowa	Płatki 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 Pasta z twarogu 50 g, Zawiera: MLE Ogórek plastry 40 Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z natką wege 400 ml, Zawiera: SEL Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: JAJ, SEL Sos pomidorowy 60 ml Kasza kuskus 180 g, Zawiera: GLU Surówka wiosenna 100 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: MLE	Chleb razowy 150 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: SEZ Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: GLU, MLE Baton szynkowy dr. 40 g Rzodkiewka 40 Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,4 Białko ogółem [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 339,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,8 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 3 232,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,9
	COiR Łatwostrawna	Płatki 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 Pasta z twarogu 50 g, Zawiera: MLE Ogórek plastry 40 Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z natką wege 400 ml, Zawiera: SEL Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: JAJ, SEL Sos pomidorowy 60 ml Kasza kuskus 180 g, Zawiera: GLU Surówka wiosenna 100 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: MLE	Chleb razowy 150 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: SEZ Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: GLU, MLE Baton szynkowy dr. 40 g Rzodkiewka 40 Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,4 Białko ogółem [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 339,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,8 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 3 232,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,9

2026-09-17 czwartek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Schab z beczki wp. 40 g Pasta z twarogu 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL</u> Sos pomidorowy 60 ml Kasza kuskus 180 g, Zawiera: <u>GLU</u> Surówka wiosenna 100 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Baton szynkowy dr. 40 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,6 Białko ogółem [g] 120,4 Węglowodany ogółem [g] 341,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,3 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 3 152,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	COiR Podstawowa	Zacierka na mleku 350 , Zawiera: <u>GLU, JAJ, 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> Schab maryny wp. 40 g Ser żółty 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Papryka kolorowa 40 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Ogórek kiszony 40 g	Zupa ryżanka z pomidorami 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Kotlecik rybny pieczony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot 300 ml	Biszkopty 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u>	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 434,5 Białko ogółem [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 339,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,3 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 3 180,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	COiR Łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 , Zawiera: <u>GLU, JAJ, 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> Schab maryny wp. 40 g Mozzarella light 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ryżanka z pomidorami 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Kotlecik rybny pieczony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml, Zawiera: <u>SOJ, SEL</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, SEL</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,1 Białko ogółem [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 332,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,6 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 393,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 , Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Schab maryny wp. 40 g Ser żółty 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Papryka kolorowa 40 Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ryżanka z pomidorami 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Kotlecik rybny pieczony 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, RYB</u> Ziemniaki gotowane 180 Surówka z kapusty kiszonej b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, SEL</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,9 Białko ogółem [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,6 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 3 170,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,2

2026-09-18 piątek	COiR Łatwostr.: z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 , Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Schab maryny wp. 40 g Ser żółty 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ryżanka z pomidorami 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Kotlecik rybny pieczony 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml, Zawiera: <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> Ziemniaki gotowane 180 surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Pomidor bez skórki 80 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,6 Białko ogółem [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,2 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 828,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	COiR Podstawowa	Kakao b/c 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> Pasta twarogowa z tuńczykiem 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> , <u>MLE</u> Rzodkiewka 50 Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g	Zupa krem z selera i cukinii 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: <u>GLU</u> Buraczki puree 150 Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	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> Leczo z szynką 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Szynka z wędzarni wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,9 Białko ogółem [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 368 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101,2 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 3 780,8 Błonnik pokarmowy [g] 35
	COiR Łatwostrawna	Kakao b/c 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> Pasta twarogowa z tuńczykiem 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> , <u>MLE</u> Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata masłowa 5 g	Zupa krem z selera i cukinii 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: <u>GLU</u> Buraczki puree 150 Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	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> Leczo z szynką diet. 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Szynka z wędzarni wp. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,9 Białko ogółem [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 374,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 102,5 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 782,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
2026-09-19 sobota	COiR Podstawowa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> Pasta twarogowa z tuńczykiem 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> , <u>MLE</u> Rzodkiewka 50 Sałata masłowa 5 g Pomidor 40 g	Zupa krem z selera i cukinii 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: <u>MLE</u> Buraczki puree 150 Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Chleb razowy 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Leczo z szynką 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,1 Białko ogółem [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 335,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,3 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 3 622,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,6

2026-09-19 sobota	COiR Łatwostr.: z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> Pasta twarogowa z tuńczykiem 50 g, Zawiera: <u>RYB</u> , <u>MLE</u> Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa krem z selera i cukinii 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: <u>MLE</u> Buraczki puree 150 Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Leczo z szynką diet. 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Szynka z wędzarni wp. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,1 Białko ogółem [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 340,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 95,7 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 3 848,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	COiR Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Papryka kolorowa 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem 400 ml Kurczak zapiekany ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka z młodej kapusty z koperkiem 150 g Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z miodem i czarnuszką 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Schab z beczki wp. 40 g 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: <u>GLU</u> Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,8 Białko ogółem [g] 131,5 Węglowodany ogółem [g] 317 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,8 Tłuszcz [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 879 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2026-09-20 niedziela	COiR Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 400 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z miodem i czarnuszką 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Schab z beczki wp. 40 g Pasta z buraka 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,4 Białko ogółem [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 294,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,7 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 1 943,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	COiR Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 400 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Twarożek z miodem i czarnuszką 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Schab z beczki wp. 40 g Pasta z buraka 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,4 Białko ogółem [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 294,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,7 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 1 943,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,6

2026-09-20 niedziela

COiR Podstawa z ogr.latwo przysw.węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, MLE Chleb razowy 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka piastowska wp. 30 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR 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 Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 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 Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 50 g Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: GLU	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,2 Białko ogółem [g] 127,6 Węglowodany ogółem [g] 304,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,8 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 713,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
COiR Łatwostr. z ogr.latwo przysw.węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, MLE chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szyńka piastowska wp. 30 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR 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 Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 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 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 chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: GLU Masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Schab hetmański 30 g, Zawiera: GLU, SOJ Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: GLU	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,8 Białko ogółem [g] 150,3 Węglowodany ogółem [g] 324,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 29,6 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 2 490,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3