		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-11 niedziela	COiR Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g masło porcja 10g 2 szt Szynka tostowa dr. 40 g Ser biały 60 g Papryka kolorowa 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 150 g Kompot 300 ml	Koktajl z jogurtu i mango 150 ml	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g masło porcja 10g 2 szt Sałatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami 100 g Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,5** **Białko ogółem [g] 105,7** **Węglowodany ogółem [g] 291,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,7** **Tłuszcz [g] 92,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Sód [mg] 2 571,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29**
	COiR Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g masło porcja 10g 2 szt Szynka tostowa dr. 40 g Ser biały 60 g Plastry pieczonych warzyw 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 300 ml	Koktajl z jogurtu i mango 150 ml	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160** **Białko ogółem [g] 100,8** **Węglowodany ogółem [g] 286,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,9** **Tłuszcz [g] 67,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **Sód [mg] 2 883,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb razowy 110 g masło porcja 10g 2 szt Szynka tostowa dr. 40 g Ser biały 60 g Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	Chleb razowy 110 g masło porcja 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami 100 g Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g masło porcja 10g 1 szt Szynka pieczona Gus. 20 g Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,1** **Białko ogółem [g] 99** **Węglowodany ogółem [g] 272,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,9** **Tłuszcz [g] 86,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1** **Sód [mg] 2 814,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 300 ml chleb pszenno-żytni 110 g masło porcja 10g 2 szt Szynka tostowa dr. 40 g Ser biały 60 g Plastry pieczonych warzyw 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	chleb pszenno-żytni 110 g masło porcja 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g masło porcja 10g 1 szt Szynka pieczona Gus. 20 g Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248** **Białko ogółem [g] 108** **Węglowodany ogółem [g] 303,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,4** **Tłuszcz [g] 69,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **Sód [mg] 2 992,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-12 poniedziałek	COiR Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 10 g Płat szynkowy wp. 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Papryka kolorowa 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z selera i marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza kuskus 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot 300 ml Sos jarzynowy 60 g	Koktajl z jogurtu i mango 150 ml	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g masło porcja 10g 2 szt Mozzarella light 40 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Pasta z buraka 80 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Chleb razowy 140 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,7** **Białko ogółem [g] 121,1** **Węglowodany ogółem [g] 411** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 86,4** **Tłuszcz [g] 79,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Sód [mg] 3 456,6** **Błonnik pokarmowy [g] 46,3**
	COiR Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 10 g Płat szynkowy wp. 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Plastry pieczonych warzyw 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza kuskus 180 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 300 ml Sos jarzynowy 60 g	Koktajl z jogurtu i mango 150 ml	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Mozzarella light 40 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Chleb pszenno-żytni 140 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 797,4** **Białko ogółem [g] 126,4** **Węglowodany ogółem [g] 395,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,6** **Tłuszcz [g] 82,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **Sód [mg] 3 387,8** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 10 g Płat szynkowy wp. 40 g Ser biały 60 g Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z selera i marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie porowym 200 g Kasza kuskus 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 300 ml Sos jarzynowy 60 g	Kefir 150 g	Chleb razowy 110 g masło porcja 10g 1 szt Mozzarella light 40 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 818,8** **Białko ogółem [g] 96,3** **Węglowodany ogółem [g] 255,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,8** **Tłuszcz [g] 53,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26** **Sód [mg] 2 512,9** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 300 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 10 g Płat szynkowy wp. 40 g Ser biały 60 g Plastry pieczonych warzyw 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza kuskus 180 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot bez cukru 300 ml Sos jarzynowy 60 g	Kefir 150 g	chleb pszenno-żytni 110 g masło porcja 10g 1 szt Mozzarella light 40 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,4** **Białko ogółem [g] 99,2** **Węglowodany ogółem [g] 255** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30,3** **Tłuszcz [g] 69,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28** **Sód [mg] 2 580,2** **Błonnik pokarmowy [g] 21,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-13 wtorek	COiR Podstawowa	Kakao b/c 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Pasta brokułowo-twarogowa 50 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt	Zupa wielowarzywna 400 g Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Kompot 300 ml	Jogurt z pomarańczą 180 g	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070** **Białko ogółem [g] 97,4** **Węglowodany ogółem [g] 281,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,4** **Tłuszcz [g] 66** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Sód [mg] 2 273,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9**
	COiR Łatwostrawna	Kakao b/c 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Pasta brokułowo-twarogowa 50 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt	Zupa krem z dyni 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Kompot 300 ml	Jogurt z pomarańczą 180 g	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 800 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Galaretka mleczna 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,8** **Białko ogółem [g] 108,5** **Węglowodany ogółem [g] 322,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 87,8** **Tłuszcz [g] 75,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9** **Sód [mg] 2 294,5** **Błonnik pokarmowy [g] 39,2**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml Masło 82% 15 g Pasta brokułowo-twarogowa 50 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Papryka kolorowa 80 g Papryka kolorowa 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 110 g Herbata bez cukru 300 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt	Zupa wielowarzywna 400 g Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt z pomarańczą 180 g	Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Galaretka mleczna 180 g chleb pszenno-żytni 35 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,2** **Białko ogółem [g] 92,8** **Węglowodany ogółem [g] 261,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,2** **Tłuszcz [g] 80,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Sód [mg] 2 320,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Pasta brokułowo-twarogowa 50 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt	Zupa krem z dyni 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt z pomarańczą 180 g	chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt	Galaretka mleczna 180 g chleb pszenno-żytni 35 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,7** **Białko ogółem [g] 98,7** **Węglowodany ogółem [g] 272,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,3** **Tłuszcz [g] 81** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Sód [mg] 2 381,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-14 środa	COiR Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Szynkowa extra wp. 30 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Pasta rybna pomidorowa 80 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Jabłko pieczone 1 szt	Zupa kalafiorowa diet. 350 ml Naleśnik z serem 2 szt Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot 300 ml	Chałka 40 g	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Mozzarella 50 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,5** **Białko ogółem [g] 95,3** **Węglowodany ogółem [g] 346,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99,1** **Tłuszcz [g] 85,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Sód [mg] 2 332,4** **Błonnik pokarmowy [g] 37,3**
	COiR Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 30 g chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Pomidor bez skórki 80 g Jabłko pieczone 1 szt Pomidor bez skórki 80 g	Zupa kalafiorowa diet. 400 ml Naleśnik z serem 2 szt Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g Kompot 300 ml Marchewka mini gotowana 150 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Sałatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Mozzarella 50 g Szynka piastowska wp. 30 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,1** **Białko ogółem [g] 105,5** **Węglowodany ogółem [g] 356** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 102,4** **Tłuszcz [g] 91,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **Sód [mg] 2 435,6** **Błonnik pokarmowy [g] 42,2**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 30 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Jabłko pieczone 1 szt	Zupa kalafiorowa diet. 350 ml Naleśnik gryczany z serem 2 szt Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Mozzarella 50 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,5** **Białko ogółem [g] 90,8** **Węglowodany ogółem [g] 319,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93,5** **Tłuszcz [g] 85,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Sód [mg] 2 170,1** **Błonnik pokarmowy [g] 44,2**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml Pomidor bez skórki 80 g Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 30 g Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g chleb pszenno-żytni 110 g Herbata bez cukru 300 g Jabłko pieczone 1 szt Pomidor bez skórki 80 g	Zupa kalafiorowa diet. 400 ml Naleśnik gryczany z serem 2 szt Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 300 ml	Ciasto drożdżowe 40 g	Mozzarella 50 g Szynka piastowska wp. 30 g Sałatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g chleb pszenno-żytni 110 g Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Melisa z pomarańczą b/c 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,9** **Białko ogółem [g] 102,4** **Węglowodany ogółem [g] 330** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93,6** **Tłuszcz [g] 87,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Sód [mg] 2 253,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-15 czwartek	COiR Podstawowa	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Sałata masłowa 5 g Papryka kolorowa 40 g Pomidor 40 g chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Kakao b/c 300 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 350 ml Pulpet wp w sosie pieczarkowym 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Schab pieczony wp. 30 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 60 g Chleb razowy 60 g Masło 82% 15 g Herbata owocowa b/c 300 g Ogórek plastry 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,5** **Białko ogółem [g] 101,2** **Węglowodany ogółem [g] 354,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 83,5** **Tłuszcz [g] 66,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Sód [mg] 2 494,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7**
	COiR Łatwostrawna	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Kakao b/c 300 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 350 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Schab pieczony wp. 30 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 60 g Bułka wrocławska 60 g Masło 82% 15 g Herbata owocowa b/c 300 g Ogórek plastry 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,5** **Białko ogółem [g] 108** **Węglowodany ogółem [g] 353** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 85,7** **Tłuszcz [g] 67,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Sód [mg] 2 599,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 40 g Papryka kolorowa 40 g Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Kakao b/c 300 ml	Zupa węgierska 300 ml Pulpet wp w sosie pieczarkowym 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy b/c 180 ml	Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Schab pieczony wp. 30 g Makaron raz. ze szpinakiemi i serem (na ciepło) 110 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Ogórek plastry 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,6** **Białko ogółem [g] 101,8** **Węglowodany ogółem [g] 308,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72** **Tłuszcz [g] 70,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Sód [mg] 1 964,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy b/c 180 ml	chleb pszenno-żytni 80 g Masło 82% 15 g Schab pieczony wp. 30 g Makaron raz. ze szpinakiemi i serem (na ciepło) 110 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Ogórek plastry 40 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,8** **Białko ogółem [g] 104,4** **Węglowodany ogółem [g] 325,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,9** **Tłuszcz [g] 64,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Sód [mg] 2 142,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-16 piątek	COiR Podstawowa	Ryż na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 30 g Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot 300 ml	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Pasta warzywna 80 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 40 g Herbata miętowa b/c 300 g Ser żółty niskotłusty 30 g Szynka dr. gotowana 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,6** **Białko ogółem [g] 93** **Węglowodany ogółem [g] 335,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,4** **Tłuszcz [g] 78,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Sód [mg] 3 233,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7**
	COiR Łatwostrawna	Ryż na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 30 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot 300 ml	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Pasta warzywna 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Szynka dr. gotowana 40 g Ser biały 60 g	Ciasto drożdżowe 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,5** **Białko ogółem [g] 99** **Węglowodany ogółem [g] 339** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,9** **Tłuszcz [g] 65** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Sód [mg] 2 458,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Ryż na mleku 350 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 30 g Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Pasta warzywna 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Ser żółty niskotłusty 30 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,5** **Białko ogółem [g] 88,9** **Węglowodany ogółem [g] 289** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,4** **Tłuszcz [g] 77,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3** **Sód [mg] 3 068,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Ryż na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 30 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa zacierkowa 400 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Pasta warzywna 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Ser biały 60 g Szynka dr. gotowana 40 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,8** **Białko ogółem [g] 97,5** **Węglowodany ogółem [g] 303,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,6** **Tłuszcz [g] 60,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Sód [mg] 2 341,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-17 sobota	COiR Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Szynka maryny wp. 30 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 5 g	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Shoarma drobiowa 120 g Ryż 150 g Burak słupki 150 g Kompot 300 ml Sos jogurtowy z koperkiem 60 g	Herbatniki 2 szt	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Sałatka jarzynowa 100 g Schab z beczki wp. 30 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,6** **Białko ogółem [g] 59,9** **Węglowodany ogółem [g] 314,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 126,3** **Tłuszcz [g] 55,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2** **Sód [mg] 1 866,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3**
	COiR Łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Szynka maryny wp. 30 g Pasta warzywna 80 g Sałata masłowa 5 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 400 ml Shoarma drobiowa łatw. 120 g Sos jogurtowy z koperkiem 60 g Ryż 150 g Burak słupki 150 g Kompot 300 ml	Herbatniki 2 szt	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Schab z beczki wp. 30 g Cukinia pieczona 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,2** **Białko ogółem [g] 65,4** **Węglowodany ogółem [g] 330,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133** **Tłuszcz [g] 61,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3** **Sód [mg] 1 956,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Szynka maryny wp. 30 g Pasta warzywna 80 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 5 g	Zupa krem z zielonego groszku 300 g Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż brązowy 150 g Surówka Colesław 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos jogurtowy z koperkiem 60 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 40 g	Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Sałatka jarzynowa 100 g Schab z beczki wp. 30 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 750,2** **Białko ogółem [g] 55,2** **Węglowodany ogółem [g] 263,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,7** **Tłuszcz [g] 60,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7** **Sód [mg] 1 771,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Szynka maryny wp. 30 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Sałata masłowa 5 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 400 ml Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż brązowy 150 g Surówka Colesław 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos jogurtowy z koperkiem 60 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 40 g	chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Schab z beczki wp. 30 g Cukinia pieczona 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,5** **Białko ogółem [g] 63,3** **Węglowodany ogółem [g] 282** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,5** **Tłuszcz [g] 63** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Sód [mg] 1 754,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-18 niedziela	COiR Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pasta rybna pomidorowa 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem 400 ml Bitka wp w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 160 g Brokuł gotowany 150 g Kompot 300 ml Sos majerankowy 60 g	Ciasto drożdżowe 60 g	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Naleśnik gryczany z serem 1 szt Szynka tostowa dr. 30 g Pasta warzywna z cukinią 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Serek wiejski z twarożkiem 60 g Chleb pszenno-żytni 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 622,8** **Białko ogółem [g] 124,6** **Węglowodany ogółem [g] 352,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,2** **Tłuszcz [g] 85** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Sód [mg] 2 495,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2**
	COiR Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry pieczonych warzyw 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem 400 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchewka w kostce gotowana 150 g Kompot 300 ml Sos majerankowy 60 g	Ciasto drożdżowe 60 g	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Naleśnik z serem 1 szt Szynka tostowa dr. 30 g Pasta warzywna z cukinią 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Serek wiejski z twarożkiem 60 g Chleb pszenno-żytni 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,6** **Białko ogółem [g] 129,9** **Węglowodany ogółem [g] 360,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52** **Tłuszcz [g] 88,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1** **Sód [mg] 2 575,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pasta rybna pomidorowa 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml Bitka wp w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 160 g Surówka z marchwi i ogórka 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos majerankowy 60 g	Jogurt 100g 1 szt	Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Naleśnik gryczany z serem 1 szt Szynka tostowa dr. 30 g Pasta warzywna z cukinią 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Serek wiejski z twarożkiem 60 g Chleb razowy 25 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,3** **Białko ogółem [g] 112,5** **Węglowodany ogółem [g] 311,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,6** **Tłuszcz [g] 81,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Sód [mg] 2 666,9** **Błonnik pokarmowy [g] 37,9**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pasta rybna pomidorowa 80 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml Bitka wp w sosie własnym 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchewka w kostce gotowana 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos majerankowy 60 g	Jogurt 100g 1 szt	chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Naleśnik z serem 1 szt Szynka tostowa dr. 30 g Pasta warzywna z cukinią 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Serek wiejski z twarożkiem 60 g Chleb razowy 25 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,3** **Białko ogółem [g] 117** **Węglowodany ogółem [g] 297** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,6** **Tłuszcz [g] 80** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Sód [mg] 2 340,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-19 poniedziałek	COiR Podstawowa	Zacierka na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Szynka z wędzarni wp. 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa szpinakowa 400 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ziemniaki gotowane 160 g Brokuł gotowany 150 g Kompot 300 ml Sos jarzynowy 60 g	Galaretka owocowa 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Ser biały 60 g Parówki z keczupem 100 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,8** **Białko ogółem [g] 105** **Węglowodany ogółem [g] 338,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,2** **Tłuszcz [g] 84,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **Sód [mg] 2 167,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6**
	COiR Łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Szynka z wędzarni wp. 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa szpinakowa 400 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ziemniaki gotowane 160 g Dynia pieczona z cukinią 150 g Kompot 300 ml Sos jarzynowy 60 g	Galaretka owocowa 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Ser biały 60 g Parówki z keczupem 100 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,9** **Białko ogółem [g] 105,9** **Węglowodany ogółem [g] 336,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,5** **Tłuszcz [g] 87,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **Sód [mg] 2 076,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Szynka z wędzarni wp. 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa szpinakowa 400 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ziemniaki gotowane 160 g Brokuł gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos jarzynowy 60 g	Galaretka owocowa 150 g	Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Ser biały 60 g Parówki z keczupem 100 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,1** **Białko ogółem [g] 98,1** **Węglowodany ogółem [g] 303,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 80,9** **Tłuszcz [g] 84,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5** **Sód [mg] 1 932,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Szynka z wędzarni wp. 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa szpinakowa 400 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ziemniaki gotowane 160 g Brokuł gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos jarzynowy 60 g	Galaretka owocowa 150 g	chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Ser biały 60 g Parówki z keczupem 100 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,4** **Białko ogółem [g] 103,3** **Węglowodany ogółem [g] 305,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78,3** **Tłuszcz [g] 83,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5** **Sód [mg] 1 887,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-20 wtorek	COiR Podstawowa	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Szynka maryny wp. 30 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Rzodkiewka 45 g Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml	Zupa krem z pieczonej papryki 300 g Kurczak w sosie 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 150 g Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 150 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Schab pieczony wp. 30 g Papryka kolorowa 50 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 50 g Chleb razowy 60 g Masło 82% 15 g Herbata bez cukru 300 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,7** **Białko ogółem [g] 78,6** **Węglowodany ogółem [g] 288,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 79,2** **Tłuszcz [g] 66,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Sód [mg] 1 676,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4**
	COiR Łatwostrawna	Kakao b/c 300 ml Szynka maryny wp. 30 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g	Zupa jarzynowa 400 ml Kurczak w sosie 120 g Brokuł puree 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 150 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Schab pieczony wp. 30 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 50 g Bułka wrocławska 60 g Masło 82% 15 g Herbata bez cukru 300 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,7** **Białko ogółem [g] 85,9** **Węglowodany ogółem [g] 303,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 79,6** **Tłuszcz [g] 61,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Sód [mg] 2 081** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml Szynka maryny wp. 30 g Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Rzodkiewka 45 g Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g Chleb razowy 110 g	Zupa jarzynowa 400 ml Kurczak w sosie 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g Schab pieczony wp. 30 g Papryka kolorowa 50 g Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g Chleb razowy 90 g Herbata bez cukru 300 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,1** **Białko ogółem [g] 89,6** **Węglowodany ogółem [g] 313,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,6** **Tłuszcz [g] 64,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Sód [mg] 2 249** **Błonnik pokarmowy [g] 40,6**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml Szynka maryny wp. 30 g Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g chleb pszenno-żytni 110 g	Zupa jarzynowa 400 ml Kurczak w sosie 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł puree 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g Schab pieczony wp. 30 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g chleb pszenno-żytni 90 g Herbata bez cukru 300 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,3** **Białko ogółem [g] 96,9** **Węglowodany ogółem [g] 314,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,6** **Tłuszcz [g] 56,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Sód [mg] 2 132,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone