

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-08-21 piątek	COiR Podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml, 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 400 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: <u>(RYB)</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <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> Salatka 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 Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,9 Białko ogółem [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 279,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 2 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	COiR Łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml, 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 400 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Pulpet z ryby 120 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</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> Salatka 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 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,6 Białko ogółem [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,7 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 178,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 300 ml, 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa warzywna z pomidorami 400 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: <u>(RYB)</u> Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u>	Chleb razowy 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Salatka 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 Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka królewska gus. 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,6 Białko ogółem [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 266,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,6 Tłuszcz [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 579,2 Błonnik pokarmowy [g] 40
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Schab maryny wp. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa warzywna z pomidorami 400 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Pulpet z ryby 120 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, RYB, SEL)</u> sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml, Zawiera: <u>(SOJ, SEL)</u> Ziemniaki gotowane 200 g 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> Salatka 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 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka królewska gus. 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,4 Białko ogółem [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,1 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 369,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6

2026-08-22 sobota	COIR Podstawowa	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 40 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Jajko z majonezem 1 szt, Zawiera: (JAJ, GOR) Rzodkiewka 60 g Salata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml, Zawiera: (MLE) Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa kapuśniak 400 ml, Zawiera: (SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 300 ml	Jabłko pieczone 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 80 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Parówki z keczupem 100 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Szynka z wędzarni wp. 30 g Ogórek plastry 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,3 Białko ogółem [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 296,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,6 Tłuszcz [g] 105,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 535,4 Błonnik pokarmowy [g] 31	
	COIR Łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: (JAJ, MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: (SEL) Salata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml, Zawiera: (MLE) Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml, Zawiera: (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: (SEL) Ryż 180 g Buraczki puree 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) Parówki z keczupem 100 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Szynka z wędzarni wp. 30 g Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,7 Białko ogółem [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 343,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77 Tłuszcz [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 482,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4	
	COIR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Jajko z majonezem 1 szt, Zawiera: (JAJ, GOR) Rzodkiewka 60 g Salata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml, Zawiera: (MLE)	Zupa kapuśniak 400 ml, Zawiera: (SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 160 g Pomidory zapiekane z oliwkami i koperkiem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 150 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Parówki z keczupem 100 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Szynka z wędzarni wp. 30 g Ogórek plastry 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 10 g, Zawiera: (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,7 Białko ogółem [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,5 Tłuszcz [g] 117,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Sód [mg] 3 071,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2
	COIR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: (JAJ, MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: (SEL) Salata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml, Zawiera: (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml, Zawiera: (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 160 g Pomidory zapiekane z oliwkami i koperkiem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko pieczone 1 szt	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Parówki z keczupem 100 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Szynka z wędzarni wp. 30 g Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 10 g, Zawiera: (MLE) Polędwica drobiowa z majerankiem 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,6 Białko ogółem [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37 Tłuszcz [g] 100,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Sód [mg] 2 928,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

2026-08-23 niedziela

COiR Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 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> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Pasta z twarogu i łososia 50 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Schab w panierce serowej 120 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> Ziemniaki gotowane 160 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 60 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, 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 warzywna z cukinią 60 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Salata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,1 Białko ogółem [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,9 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 762,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	
COiR Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 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> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Pasta z twarogu i łososia 50 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ)</u> Ziemniaki gotowane 160 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 60 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, 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 warzywna z cukinią 60 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Salata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,8 Białko ogółem [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 297,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,2 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 1 955,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,9	
COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE)</u> Chleb razowy 110 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> Pasta z twarogu i łososia 50 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ)</u> Kasza bulgur 160 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	Chleb razowy 150 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 Pasta warzywna z cukinią 60 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Salata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Schab hetmański 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ)</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,5 Białko ogółem [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30,8 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 354 Błonnik pokarmowy [g] 39
COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE)</u> chleb pszenno-żytni 110 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> Pasta z twarogu i łososia 50 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ)</u> Kasza bulgur 160 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	chleb pszenno-żytni 150 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 Pasta warzywna z cukinią 60 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Salata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Schab hetmański 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ)</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,8 Białko ogółem [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 25,9 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 22

2026-08-24 poniedziałek

COIR Podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 80 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Baton szynkowy dr. 40 g Mozarella mini 50 g Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa kalafiorowa 300 ml, Zawiera: (MLE) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g, Zawiera: (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: (MLE) Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: (SEL) Surówka z selera i jabłka 100 g, Zawiera: (MLE, SEL) Kompot 300 ml	Galaretka owocowa 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 80 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: (GLU, JAJ, MLE) Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 50 g, Zawiera: (MLE) Szynkowa extra wp. 40 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575 Białko ogółem [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 374,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 104,3 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 2 671,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7	
COIR Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Baton szynkowy dr. 40 g Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g, Zawiera: (SEL) Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa kalafiorowa 300 ml, Zawiera: (MLE) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g, Zawiera: (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: (MLE) Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: (SEL) Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 300 ml	Galaretka owocowa 150 g	chleb pszenno-żytni 60 g, Zawiera: (GLU) Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: (GLU, JAJ, MLE) Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 50 g, Zawiera: (MLE) Szynkowa extra wp. 40 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,3 Białko ogółem [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 360,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 109,3 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 529,6 Błonnik pokarmowy [g] 26	
COIR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: (GLU, MLE) Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Baton szynkowy dr. 40 g Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g, Zawiera: (SEL) Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa kalafiorowa 300 ml, Zawiera: (MLE) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g, Zawiera: (SEL) Kasza pęczak 160 g, Zawiera: (GLU) Surówka z selera i jabłka 100 g, Zawiera: (MLE, SEL) Kompot bez cukru 300 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Szynkowa extra wp. 40 g Pomidor 60 g Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt, Zawiera: (JAJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 10 g, Zawiera: (MLE) Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,1 Białko ogółem [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 302,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,3 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 695,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,7
COIR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Baton szynkowy dr. 40 g Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g, Zawiera: (SEL) Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ryżanka 400 ml, Zawiera: (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g, Zawiera: (SEL) Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: (GLU) Surówka z selera i jabłka 100 g, Zawiera: (MLE, SEL) Kompot bez cukru 300 ml	Mandarynka 1 szt	chleb pszenno-żytni 120 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 15 g, Zawiera: (MLE) Szynkowa extra wp. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt, Zawiera: (JAJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 10 g, Zawiera: (MLE) Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,5 Białko ogółem [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 341,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,8 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 687,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3

2026-08-25 wtorek	COiR Podstawowa	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> Ogórek plastry 40 g Salata masłowa 5 g kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u> Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: <u>(MLE, SEL)</u> Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Surówka z ogórków kiszonych 100 g, Zawiera: <u>(GOR)</u> Kompot 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <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> Galaretka warzywna 140 g, Zawiera: <u>(JAJ, SEL)</u> Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,9 Białko ogółem [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 245,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,9 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 363 Błonnik pokarmowy [g] 24,3	
	COiR Łatwostrawna	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 Ser żółty 30 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u> Cukier saszetka 5g 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Gulasz wp lekkostrawny duszony 180 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Salatka z gotowanego buraczka z natką 150 g 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> Galaretka warzywna 140 g, Zawiera: <u>(JAJ, SEL)</u> Szynka tostowa dr. 40 g Brokuł puree 60 g Salata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,2 Białko ogółem [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 315,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,7 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 198,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3	
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	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> Ogórek plastry 40 g Salata masłowa 5 g kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u>	Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: <u>(MLE, SEL)</u> Gulasz wp lekkostrawny duszony 180 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Surówka z ogórków kiszonych 100 g, Zawiera: <u>(GOR)</u> Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u>	Chleb razowy 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Galaretka warzywna 140 g, Zawiera: <u>(JAJ, SEL)</u> Szynka tostowa dr. 40 g Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> połędwica sopocka 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, MLE)</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,2 Białko ogółem [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 260,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 29,9 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 677,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	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> Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u>	Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: <u>(MLE, SEL)</u> Gulasz wp lekkostrawny duszony 180 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Kalafior gotowany 150 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> Galaretką warzywna 140 g, Zawiera: <u>(JAJ, SEL)</u> Szynka tostowa dr. 40 g Brokuł puree 60 g Salata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> połędwica sopocka 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, MLE)</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,4 Białko ogółem [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 264,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 24,8 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3

2026-08-26 środa

COIR Podstawowa	Platki jęczmienne 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> Pasta rybna pomidorowa 40 g, Zawiera: <u>(RYB, SEL)</u> Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Papryka kolorowa 60 g Salata maslowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa z ciecierzycy 400 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt Kompot 300 ml	Budyń waniliowy na mleku 150 ml, Zawiera: <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 oliwkami 50 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Pasta warzywna 50 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Salata maslowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,6 Białko ogółem [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 359,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,7 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2 619,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6	
COIR Łatwostrawna	Platki jęczmienne 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> Pasta rybna pomidorowa 40 g, Zawiera: <u>(RYB, SEL)</u> Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Pomidor bez skórki 60 g Salata maslowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt Kompot 300 ml	Budyń waniliowy na mleku 150 ml, 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> Twarożek z oliwkami 50 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Pasta warzywna 50 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Salata maslowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,3 Białko ogółem [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 374,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 2 625,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1	
COIR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki jęczmienne na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Pasta rybna pomidorowa 40 g, Zawiera: <u>(RYB, SEL)</u> Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Papryka kolorowa 60 g Salata maslowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa z ciecierzycy 400 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> Pomarańcza 70 g Kompot bez cukru 300 ml	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u>	Chleb razowy 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Twarożek z oliwkami 50 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Pasta warzywna 50 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Salata maslowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,1 Białko ogółem [g] 128,1 Węglowodany ogółem [g] 307,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,7 Tłuszcz [g] 101,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1
COIR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki jęczmienne na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Pasta rybna pomidorowa 40 g, Zawiera: <u>(RYB, SEL)</u> Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Pomidor bez skórki 60 g Salata maslowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 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 Jabłko pieczone 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u>	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Twarożek z oliwkami 50 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Pasta warzywna 50 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Salata maslowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka delikatesowa z kurcząt 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,1 Białko ogółem [g] 122,5 Węglowodany ogółem [g] 325 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,1 Tłuszcz [g] 92,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 3 210,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

2026-08-27 czwartek	COIR Podstawowa	Platki 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> Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: <u>(SEZ)</u> Schab hetmański 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ)</u> Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa meksykańska 300 ml, Zawiera: <u>(MLE, SEL)</u> Sos boloński lekkostrawny wp duszony 180 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Kasza gryczana 160 g Mizeria 150 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Kompot 300 ml	Arbuz plaster 80 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> Paszтет 40 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> Szynkowa extra wp. 40 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka 60 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,3 Białko ogółem [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,3 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 3 353,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5	
	COIR Łatwostrawna	Platki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Bulka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: <u>(SEZ)</u> Schab hetmański 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ)</u> Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Sos boloński lekkostrawny wp duszony 180 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Makaron spaghetti 160 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Dynia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Arbuz plaster 80 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Bulka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Paszтет 40 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> Szynkowa extra wp. 40 g Sałata masłowa 5 g Pomidory zapiekane z oliwkami i koperkiem 60 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,3 Białko ogółem [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 344,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,9 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 3 487,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4	
	COIR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki 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> Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: <u>(SEZ)</u> Schab hetmański 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ)</u> Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa meksykańska 300 ml, Zawiera: <u>(MLE, SEL)</u> Sos boloński lekkostrawny wp duszony 180 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Kasza gryczana 160 g Mizeria b/c 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> Paszтет 40 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> Szynkowa extra wp. 40 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka 60 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,9 Białko ogółem [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,8 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 3 829,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,9
	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> Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: <u>(SEZ)</u> Schab hetmański 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ)</u> Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: <u>(SEL)</u> Sos boloński lekkostrawny wp duszony 180 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Kasza gryczana 160 g Dynia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kiwi 1 szt	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Paszтет 40 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> Szynkowa extra wp. 40 g Sałata masłowa 5 g Pomidory zapiekane z oliwkami i koperkiem 60 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, OZI, SOJ, SEL, GOR, SEZ)</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,9 Białko ogółem [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,4 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 638,6 Błonnik pokarmowy [g] 31

2026-08-28 piątek

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> Ser żółty 30 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Schab pieczony wp. 40 g Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE, SEL)</u> Ryba po grecku 120 g, Zawiera: <u>(JAJ, RYB, SEL)</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <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> Pasta jajeczna z natką pietruszki 40 g, Zawiera: <u>(JAJ, MLE)</u> Schab maryny wp. 40 g Pomidor 60 g Salata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,8 Białko ogółem [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 298 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,3 Tłuszcz [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 411,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
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> Ser biały 60 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Schab pieczony wp. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE, SEL)</u> Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g, Zawiera: <u>(RYB, SEL)</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> Pasta jajeczna z natką pietruszki 40 g, Zawiera: <u>(JAJ, MLE)</u> Schab maryny wp. 40 g Cukinia pieczona 60 g Salata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,7 Białko ogółem [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 312,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 095,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
COIR Podstawa z ogr.latwo 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> Ser żółty 30 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Schab pieczony wp. 40 g Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE, SEL)</u> Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g, Zawiera: <u>(RYB, SEL)</u> sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml, Zawiera: <u>(SOJ, SEL)</u> Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Surówka z kapusty kiszzonej b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u>	Chleb razowy 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Pasta jajeczna z natką pietruszki 40 g, Zawiera: <u>(JAJ, MLE)</u> Schab maryny wp. 40 g Pomidor 60 g Salata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka z zalewy Szuster 30 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,5 Białko ogółem [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 313,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 26,5 Tłuszcz [g] 106,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 2 773,1 Błonnik pokarmowy [g] 41
COIR Łatwostr. z ogr.latwo przysw.węglowodanów	Ryż 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> Ser biały 60 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Schab pieczony wp. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE, SEL)</u> Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g, Zawiera: <u>(RYB, SEL)</u> sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml, Zawiera: <u>(SOJ, SEL)</u> Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Surówka z marchewki z jabłkiem 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> Pasta jajeczna z natką pietruszki 40 g, Zawiera: <u>(JAJ, MLE)</u> Schab maryny wp. 40 g Cukinia pieczona 60 g Salata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka z zalewy Szuster 30 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,8 Białko ogółem [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 325,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,4 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 198,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

2026-08-29 sobota	COiR Podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml, 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> Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa brokułowa 300 ml, Zawiera: <u>(MLE, SEL)</u> Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: <u>(JAJ, SEL)</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Brukselka gotowana 100 g Kompot 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <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> Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>(JAJ, MLE, SEL)</u> Ogórek kiszony 40 g Salata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,6 Białko ogółem [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 267,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 2 931,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2	
	COiR Łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml, 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> Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Zupa brokułowa 300 ml, Zawiera: <u>(MLE, SEL)</u> Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: <u>(JAJ, SEL)</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Cukinia pieczona 100 g 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> Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>(JAJ, MLE, SEL)</u> Cukinia pieczona 60 g Salata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,2 Białko ogółem [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 270,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,2 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 767,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,9	
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Baton szynkowy dr. 40 g Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 300 ml, Zawiera: <u>(MLE, SEL)</u> Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: <u>(JAJ, SEL)</u> Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u>	Chleb razowy 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>(JAJ, MLE, SEL)</u> Ogórek kiszony 40 g Salata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka z zalewy Szuster 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,8 Białko ogółem [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30,2 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 113 Błonnik pokarmowy [g] 43,2
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, JAJ, MLE)</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 300 ml, Zawiera: <u>(MLE, SEL)</u> Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g, Zawiera: <u>(JAJ, SEL)</u> Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Cukinia pieczona 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> Kielbasa krakowska 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</u> Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>(JAJ, MLE, SEL)</u> Cukinia pieczona 60 g Salata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	chleb pszenno-żytni 35 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka z zalewy Szuster 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,5 Białko ogółem [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 289,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 25,6 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 891,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3

2026-08-30 niedziela

COiR Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE)</u> 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> Połudwica sopocka 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, MLE)</u> Ser biały 60 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Dżem porcjowany 25 g Papryka kolorowa 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE, SEL)</u> Kotlet schabowy smażony 120 g, Zawiera: <u>(GLU, JAJ)</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Surówka Colesław 150 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Kompot 300 ml	Koktajl z jogurtu i mango 150 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u>	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Sałatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> 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] 2 494,2 Białko ogółem [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 344,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,8 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 371,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7	
COiR Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE)</u> 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> Połudwica sopocka 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, MLE)</u> Ser biały 60 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Dżem porcjowany 25 g Plastry pieczonych warzyw 50 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE, SEL)</u> Palki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Sałata lodowa z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Kompot 300 ml	Koktajl z jogurtu i mango 150 ml, Zawiera: <u>(MLE)</u>	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Sałatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami lekka 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> Szynka tostowa dr. 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,2 Białko ogółem [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 332,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,1 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,7	
COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE)</u> Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Połudwica sopocka 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, MLE)</u> Ser biały 60 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE, SEL)</u> Palki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Surówka Colesław 150 g, Zawiera: <u>JAJ, GOR</u> Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	Chleb razowy 110 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Sałatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> 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: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka pieczona Gus. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,9 Białko ogółem [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,5 Tłuszcz [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE)</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Połudwica sopocka 30 g, Zawiera: <u>(GLU, SOJ, MLE)</u> Ser biały 60 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: <u>(SEL)</u> Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml, Zawiera: <u>(GLU, MLE, SEL)</u> Palki z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Sałata lodowa z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>(MLE)</u> Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Sałatka z tuńczyka z jajkiem i oliwkami lekka 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> 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, Zawiera: <u>(GLU)</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>(MLE)</u> Szynka pieczona Gus. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,8 Białko ogółem [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 255,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 27,5 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 286,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,2

2026-08-31 poniedziałek	COiR Podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Chleb razowy 40 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 10 g, Zawiera: (MLE) Płat szynkowy wp. 40 g Ser biały 60 g, Zawiera: (MLE) Dżem porcjowany 25 g Papryka kolorowa 50 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa grochowa 300 ml, Zawiera: (SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g, Zawiera: (GLU, JAJ) Kasza jaglana 180 g Surówka z cukinii z koperkiem 100 g 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) Salatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110 g, Zawiera: (GLU) Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 60 g Salata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,5 Białko ogółem [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 369,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,2 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 506 Błonnik pokarmowy [g] 29,9	
	COiR Łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: (GLU) Bulka wrocławska 40 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 10 g, Zawiera: (MLE) Płat szynkowy wp. 40 g Ser biały 60 g, Zawiera: (MLE) Dżem porcjowany 25 g Plastry pieczonych warzyw 50 g, Zawiera: (SEL) Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa krem z marchwi 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g, Zawiera: (GLU, JAJ) Kasza jaglana 180 g Salata 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) Bulka wrocławska 80 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: (MLE) Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g, Zawiera: (GLU) Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,4 Białko ogółem [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 372,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 749,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5	
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: (GLU, MLE) Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 10 g, Zawiera: (MLE) Płat szynkowy wp. 40 g Ser biały 60 g, Zawiera: (MLE) Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa grochowa 300 ml, Zawiera: (SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g, Zawiera: (GLU, JAJ) Kasza jaglana 180 g Surówka z cukinii z koperkiem 100 g Kompot bez cukru 300 ml	Kefir 150 g	Chleb razowy 110 g, Zawiera: (GLU) masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: (MLE) Salatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110 g, Zawiera: (GLU) Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata 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 delikatna w smaku wp. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,6 Białko ogółem [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 300,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 27 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 622,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: (GLU, MLE) chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: (GLU) Masło 82% 10 g, Zawiera: (MLE) Płat szynkowy wp. 40 g Ser biały 60 g, Zawiera: (MLE) Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: (SEL) Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g, Zawiera: (GLU, JAJ) Kasza jaglana 180 g Salata 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) Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g, Zawiera: (GLU) Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skórki 50 g Salata 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 delikatna w smaku wp. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,8 Białko ogółem [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 23,3 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 2 825,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1