

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	COiR Podstawowa	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: MLE Ser żółty 30 g, Zawiera: MLE Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: SOJ Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 10 g Pieczywo mieszane 130 g, Zawiera: GLU Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 200 g Sałata masłowa 5 g		Zupa kalafiorowa 400 g, Zawiera: MLE, SEL Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g, Zawiera: MLE Sałatka z gotowanego buraczka z natką 60 g Kasza bulgur 150 g, Zawiera: GLU Kompot 200 ml	Herbatniki 1 szt, Zawiera: GLU, SOJ, MLE	Pasta brokułowo-twarogowa 50 g, Zawiera: MLE Kiełbasa krakowska 40 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR Pomidor 60 g Rukola 5 g Chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maśle 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna [kcal] 2 368,6 Białko ogółem [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 326,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77,3 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 574,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	COiR Łatwastrawna	Ryż na mleku 350 ml, Zawiera: MLE Mozzarella light 40 g, Zawiera: MLE Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: SOJ Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: SEL Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: GLU Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 200 g		Zupa kalafiorowa diet. 400 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g, Zawiera: SEL Kasza kuskus 150 g, Zawiera: GLU Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g, Zawiera: SEL Kompot 200 ml	Herbatniki 1 szt, Zawiera: GLU, SOJ, MLE	Pasta brokułowo-twarogowa 50 g, Zawiera: MLE Kiełbasa krakowska 40 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maśle 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna [kcal] 2 093,2 Białko ogółem [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 79,2 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 2 684,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	jogurt 100 1 szt, Zawiera: MLE Ser żółty 30 g, Zawiera: MLE Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: SOJ Pomidor bez skórki 60 g Chleb razowy 140 g, Zawiera: GLU Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 200 g		Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220 g, Zawiera: MLE Sałatka z gotowanego buraczka 150 g Kasza bulgur 150 g, Zawiera: GLU Kompot bez cukru 200 ml	Jabłko pieczone 1 szt	Pasta brokułowo-twarogowa 50 g, Zawiera: MLE Kiełbasa krakowska 40 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 140 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maśle b/c 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna [kcal] 2 056,2 Białko ogółem [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 292,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,3 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 989,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,6

2026-09-22 wtorek	COiR Podstawowa	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: SOJ Ser biały 60 g, Zawiera: MLE Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Dżem porcjowany 25 g Kakao 300 ml, Zawiera: MLE		Zupa jarzynowa z natką wege 400 ml, Zawiera: SEL Gołąbki z mięsem 150 g Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Surówka z selera i jabłka 150 g, Zawiera: MLE , SEL Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: JAJ , MLE Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 438,2 Białko ogółem [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 385,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 131,9 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 416,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	COiR Łatwostrawna	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: SOJ Ser biały 60 g, Zawiera: MLE Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Kakao 300 ml, Zawiera: MLE		Zupa jarzynowa wege 400 ml, Zawiera: SEL Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g, Zawiera: GLU , JAJ Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g, Zawiera: SEL Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: JAJ , MLE Pasta mięsno-warzywna 50 g Szynka tostowa dr. 40 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pieczony burak, cukinia 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 726,7 Białko ogółem [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 367,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 124,9 Tłuszcz [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 827,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: SOJ Ser biały 60 g, Zawiera: MLE Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Kakao b/c 300 ml, Zawiera: MLE		Zupa jarzynowa z natką wege 400 ml, Zawiera: SEL Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g, Zawiera: GLU , JAJ Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Kalafior gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy b/c 180 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: JAJ , MLE Szynka tostowa dr. 40 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pieczony burak, cukinia 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,3 Białko ogółem [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 313,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 73,1 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 550,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

2026-09-23 środa	COiR Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Pasta rybna pomidorowa 50 , Zawiera: <u>RYB</u> , <u>SEL</u> Baton szynkowy dr. 40 g 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> Pomidor 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g		Zupa fasolowa 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt Kompot 300 ml Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 40 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Pomidor 40 g Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata miętowa b/c 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 619,2 Białko ogółem [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 389,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,7 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 209,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	COiR Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Pasta rybna pomidorowa 50 , Zawiera: <u>RYB</u> , <u>SEL</u> Baton szynkowy dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałata masłowa 5 g 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> Herbata bez cukru 300 g	Pieczynko diet. 30 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Zupa warzywna z pomidorami 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt Kompot 300 ml Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 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> Herbata miętowa b/c 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 750,1 Białko ogółem [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 412,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 106,4 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 400,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Baton szynkowy dr. 40 g Pasta rybna pomidorowa 50 , Zawiera: <u>RYB</u> , <u>SEL</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Plastry pieczonego buraka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Pieczynko diet. 30 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Zupa warzywna z pomidorami 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 300 , Zawiera: <u>GLU</u> , <u>MLE</u> Kompot bez cukru 300 ml Jabłko pieczone 1 szt Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	Pasta jajeczna z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 40 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 290,6 Białko ogółem [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 365,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,7 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 2 465,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5

2026-09-24 czwartek	COiR Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: MLE Twarożek z oliwkami 50 g, Zawiera: MLE Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Papryka kolorowa 60 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 40 g, Zawiera: GLU Sałata masłowa 5 g Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: GLU, JAJ Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot 300 ml	Biszkopty 40 g, Zawiera: GLU, JAJ	Pasztet 40 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] 2 357,7 Białko ogółem [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,3 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 3 928,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	COiR Łatwostrawna	Platki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: MLE Twarożek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Szynka delikatna w smaku wp. 40 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa diet. 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: GLU, JAJ Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Dynia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Biszkopty 40 g, Zawiera: GLU, JAJ	Pasztet 40 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pomidory zapiekane z oliwkami i koperkiem 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] 2 307,4 Białko ogółem [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,4 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 3 829,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: MLE Twarożek naturalny 50 g, Zawiera: MLE Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa diet. 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g, Zawiera: GLU, JAJ Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Dynia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kiwi 1 szt	Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: MLE Pasztet 40 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Sałata masłowa 5 g Pomidory zapiekane z koperkiem 60 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] 2 107,8 Białko ogółem [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,9 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 3 683,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

2026-09-25 piątek	COiR Podstawowa	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: JAJ, MLE Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: SOJ Ogórek plastry 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z pieczonej papryki 400 g Ryba na szpinaku 150 g, Zawiera: GLU, RYB Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot 300 ml	Mus owocowy 1 szt	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: SEL Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: SOJ chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Pomidor 60 Sałata masłowa 5 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Herbata owocowa b/c 300 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g, Zawiera: GLU, MLE	Wartość energetyczna[kcal] 2 381 Białko ogółem [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 318,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,2 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 588,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	COiR Łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: JAJ, MLE Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: SOJ chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Dyńia pieczona z cukinią 60 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 300 g	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml, Zawiera: SEL Ryba na szpinaku 150 g, Zawiera: GLU, RYB sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml, Zawiera: SOJ, SEL Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150 g, Zawiera: MLE Kompot 300 ml	Mus owocowy 1 szt	Pasta warzywna 50 g, Zawiera: SEL Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: SOJ chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Cukinia pieczona 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g, Zawiera: GLU, MLE	Wartość energetyczna[kcal] 2 606,5 Białko ogółem [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 379,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 79,1 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g, Zawiera: JAJ, MLE Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: SOJ Dyńia pieczona z cukinią 67 600 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z pieczonej papryki 400 g Ryba na szpinaku 150 g, Zawiera: GLU, RYB sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml, Zawiera: SOJ, SEL Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g, Zawiera: MLE Kompot bez cukru 300 ml	Mus owocowy 1 szt	Pasta warzywna 50 g, Zawiera: SEL Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: SOJ Cukinia pieczona 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Herbata owocowa b/c 300 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g, Zawiera: GLU, MLE	Wartość energetyczna[kcal] 17 256,1 Białko ogółem [g] 869,1 Węglowodany ogółem [g] 3 558,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 2 076,5 Tłuszcz [g] 188,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 4 367,5 Błonnik pokarmowy [g] 1 147,1

2026-09-26 sobota	COiR Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Baton szynkowy dr. 40 g 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> Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Mizeria 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Schab maryny wp. 40 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</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> Pomidor 60 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] 2 127,2 Białko ogółem [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,7 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 561,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	COiR Łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Baton szynkowy dr. 40 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> Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> Schab maryny wp. 40 g Cukinia pieczona 60 Sałata masłowa 5 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> Herbata owocowa b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,1 Białko ogółem [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,8 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 565,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Pasta z twarogu z koperkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 300 g	Zupa brokułowa 400 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Schab maryny wp. 40 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, GOR</u> Cukinia pieczona 60 Sałata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata owocowa b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 151 Białko ogółem [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 284,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,2 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 656,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3

2026-09-27 niedziela	COiR Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>MLE</u> Szynka tostowa dr. 40 g Pasta rybno-jajeczna 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>, <u>MLE</u> pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u> Kotlet pożarski smażony 100 g, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>JAJ</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Surówka Coleslaw 150 g, Zawiera: <u>JAJ</u>, <u>GOR</u> Kompot 300 ml	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinia 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 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] 2 577,6 Białko ogółem [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 376,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,3 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 776,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	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 tostowa dr. 40 g Pasta rybno-jajeczna 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>, <u>MLE</u> Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u> Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 300 ml	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g, 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> Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinia 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 483,5 Białko ogółem [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 356,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,8 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 408,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>MLE</u> Szynka tostowa dr. 40 g Pasta rybno-jajeczna 50 g, Zawiera: <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>, <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml, Zawiera: <u>GLU</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u> Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kalafior gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinia 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 404,7 Białko ogółem [g] 116,1 Węglowodany ogółem [g] 341,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,6 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 393,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

2026-09-28 poniedziałek	COiR Podstawowa	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, MLE Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: JAJ, MLE Baton szynkowy dr. 40 g chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Papryka kolorowa 60 Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z cukinii 400 ml, Zawiera: SEL Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Surówka z białej rzepy 150 g Kompot 300 ml Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: SEL	Serek wiejski z truskawkami 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Sałatka jarzynowa 100 g, Zawiera: JAJ, MLE, SEL, GOR Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 60 Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: GLU, MLE	Wartość energetyczna[kcal] 2 421,9 Białko ogółem [g] 116,2 Węglowodany ogółem [g] 325,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,4 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 809,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
	COiR Łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, MLE Baton szynkowy dr. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: JAJ, MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Dymna i seler pieczone 60 g, Zawiera: SEL Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z cukinii 400 ml, Zawiera: SEL Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Sałata lodowa z jogurtem 100 g, Zawiera: MLE Kompot 300 ml Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: SEL	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: JAJ, MLE, SEL chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: GLU, MLE	Wartość energetyczna[kcal] 2 195,1 Białko ogółem [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,7 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 2 503,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Makaron na mleku 350 ml, Zawiera: GLU, MLE Baton szynkowy dr. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: JAJ, MLE chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: GLU Masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Dymna i seler pieczone 60 g, Zawiera: SEL Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z cukinii 400 ml, Zawiera: SEL Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g, Zawiera: SEL Ziemniaki gotowane 150 g, Zawiera: MLE Sałata lodowa z jogurtem 150 g, Zawiera: MLE Kompot bez cukru 300 ml Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: SEL	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: JAJ, MLE, SEL Szynka dr. gotowana 40 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: GLU, MLE	Wartość energetyczna[kcal] 2 245,4 Białko ogółem [g] 121,1 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,7 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 2 773,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

2026-09-29 wtorek	COiR Podstawowa	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Ogórek kiszony 60 g Salata masłowa 5 g kawa zbożowa z mlekiem 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 150 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 300 ml Sos rozmarynowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u>	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Parówki z keczupem 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: <u>GLU</u> Szynka z wędzarni wp. 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Chleb razowy 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Salatka z kaszy jaglanej, buraków i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 315,5 Białko ogółem [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 295 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,8 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 772,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	COiR Łatwostrawna	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> Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> Twarożek z pomidorami i bazylią 50 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 60 g Salata masłowa 5 g Kakao 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 150 g Marchewka mini gotowana 150 g Kompot 300 ml Sos rozmarynowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u>	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>	Szynka z wędzarni wp. 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Parówki z keczupem 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</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> Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g, Zawiera: <u>JAJ</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 628,1 Białko ogółem [g] 116,3 Węglowodany ogółem [g] 326,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,8 Tłuszcz [g] 100,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 2 515 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 15 g, Zawiera: <u>MLE</u> Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> Twarożek z pomidorami i bazylią 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 60 g Salata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 150 g Kalafior gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos rozmarynowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u>	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> Szynka z wędzarni wp. 30 g, Zawiera: <u>SOJ</u> Parówki z keczupem 100 g, Zawiera: <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g, Zawiera: <u>JAJ</u>	Wartość energetyczna[kcal] 2 535,5 Białko ogółem [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 28,7 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 2 534,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6

2026-09-30 środa	COiR Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pasta jajeczna z tuńczykiem 50 g, Zawiera: JAJ, RYB, MLE Szynkowa extra wp. 30 g, Zawiera: SOJ Papryka kolorowa 60 g Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: MLE, SEL Kopytka w sosie pieczarkowym 320 g, Zawiera: GLU, JAJ, SOJ, MLE Buraczki zasmażane 150 g Kompot 300 ml	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: MLE	Naleśniki ze szpinakiem 1 szt, Zawiera: GLU, JAJ, MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Szynka tostowa dr. 40 g Chleb razowy 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Salata masłowa 5 g Pomidor 60 g Herbata miętowa b/c 300 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 773,4 Białko ogółem [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 394,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78,5 Tłuszcz [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Sód [mg] 2 697,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
	COiR Łatwostrawna	Platki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: MLE chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: JAJ, RYB, MLE Szynkowa extra wp. 30 g, Zawiera: SOJ Dynia i seler pieczone 80 g, Zawiera: SEL Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 40 ml, Zawiera: SEL Kopytka w sosie pomidorowo-bazyliowym 320 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: MLE	chleb pszenno-żytni 70 g, Zawiera: GLU Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Naleśniki ze szpinakiem 1 szt, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 760,8 Białko ogółem [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 370,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,7 Tłuszcz [g] 101 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 139,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Platki jęczmienne na mleku 350 ml, Zawiera: MLE Pasta jajeczna z tuńczykiem 50 g, Zawiera: JAJ, RYB, MLE Szynkowa extra wp. 30 g, Zawiera: SOJ chleb pszenno-żytni 110 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Dynia i seler pieczone 80 g, Zawiera: SEL Salata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 400 ml, Zawiera: SEL Kopytka w sosie pomidorowo-bazyliowym 320 g Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Budyń waniliowy na mleku b/c 150 ml, Zawiera: MLE	Naleśniki gryczane ze szpinakiem 1 szt, Zawiera: JAJ, MLE Szynka tostowa dr. 40 g chleb pszenno-żytni 150 g, Zawiera: GLU Masło 82% 15 g, Zawiera: MLE Pomidor bez skórki 60 g Salata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Kefir 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 528,5 Białko ogółem [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 348,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,1 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 3 643,5 Błonnik pokarmowy [g] 29