		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-21 środa	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 z twarogu i łososia 80 g Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa jarzynowa z fasolką 400 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Surówka z białej rzepy 150 g Kompot 300 ml	Banan 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g masło porcja 10g 2 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,7** **Białko ogółem [g] 93,5** **Węglowodany ogółem [g] 377,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 80,7** **Tłuszcz [g] 78,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 2 789,6** **Błonnik pokarmowy [g] 36,5**
	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 Schab pieczony na kanapki 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Cukier saszetka 5g 2 szt	Zupa warzywna z pomidorami 400 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Surówka z białej rzepy 150 g Kompot 300 ml	Banan 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,6** **Białko ogółem [g] 91,3** **Węglowodany ogółem [g] 375,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 83,4** **Tłuszcz [g] 81,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Sód [mg] 2 301,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37,5**
	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 z twarogu i łososia 80 g Papryka kolorowa 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z fasolką 400 ml Makaron razowy z serem i jogurtem 110 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g	Kefir 150 g	Chleb razowy 110 g masło porcja 10g 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym papryką i sałatą 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,7** **Białko ogółem [g] 87,2** **Węglowodany ogółem [g] 292,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,1** **Tłuszcz [g] 61,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1** **Sód [mg] 2 888,3** **Błonnik pokarmowy [g] 43,2**
	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 Schab pieczony na kanapki 30 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa warzywna z pomidorami 400 ml Makaron razowy z serem i jogurtem 300 g Kompot bez cukru 300 ml Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g	Kefir 150 g	chleb pszenno-żytni 110 g masło porcja 10g 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	kanapka z serem białym i sałatą 130 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,1** **Białko ogółem [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 342,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,6** **Tłuszcz [g] 67,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Sód [mg] 2 474,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4**
2026-10-22 czwartek	COiR Podstawowa	Zacierka na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Szynka piastowska wp. 30 g Pasta z kurczaka 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z dyni 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 300 ml	Deser grecki z pieczonym jabłkiem b/c 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 100 g Szynka z gór wp. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,8** **Białko ogółem [g] 89,9** **Węglowodany ogółem [g] 298,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,3** **Tłuszcz [g] 70,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Sód [mg] 2 467,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1**
	COiR Łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Szynka piastowska wp. 30 g Pasta z kurczaka 80 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa minestrone 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 300 ml	Deser grecki z pieczonym jabłkiem b/c 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g Szynka z gór wp. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,8** **Białko ogółem [g] 99** **Węglowodany ogółem [g] 299,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,1** **Tłuszcz [g] 70,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Sód [mg] 2 435,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-22 czwartek	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Szynka piastowska wp. 30 g Pasta z kurczaka 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa minestrone 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Deser grecki z pieczonym jabłkiem b/c 150 g	Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni(makaron razowy) 100 g Szynka z gór wp. 40 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką, papryką i sałatą 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,7** **Białko ogółem [g] 102,1** **Węglowodany ogółem [g] 295,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,4** **Tłuszcz [g] 75,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **Sód [mg] 2 693,2** **Błonnik pokarmowy [g] 49,3**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Szynka piastowska wp. 30 g Pasta z kurczaka 80 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa z cukinią 400 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Deser grecki z pieczonym jabłkiem b/c 150 g	chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Sałatka makaronowa z szynką lekka(makaron razowy) 100 g Szynka z gór wp. 40 g Pomidor bez skórki 50 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Kanapka z szynką i sałatą 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,9** **Białko ogółem [g] 99,4** **Węglowodany ogółem [g] 278,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,7** **Tłuszcz [g] 76,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Sód [mg] 3 242,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5**
2026-10-23 piątek	COiR Podstawowa	Makaron na mleku 350 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g Szynkowa extra wp. 30 g chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Ogórek kiszony 40 g Papryka kolorowa 60 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa grysikowa 350 ml Pulpet z ryby 120 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot 300 ml	Brzoskwinia św 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Mozzarella 50 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,6** **Białko ogółem [g] 97,1** **Węglowodany ogółem [g] 312,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,6** **Tłuszcz [g] 81** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Sód [mg] 3 908,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2**
	COiR Łatwostrawna	Makaron na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Szynkowa extra wp. 30 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa grysikowa 350 ml Pulpet z ryby 120 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot 300 ml	Brzoskwinia św 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Mozzarella light 40 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,5** **Białko ogółem [g] 96,2** **Węglowodany ogółem [g] 310,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,4** **Tłuszcz [g] 61,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Sód [mg] 2 871** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Makaron na mleku 350 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Papryka kolorowa 60 g Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa z soczewicy 350 ml Pulpet z ryby 120 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Pomarańcza 70 g	Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Mozzarella light 40 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Kanapka razowe z pastą jajeczną i sałatą 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,2** **Białko ogółem [g] 102,7** **Węglowodany ogółem [g] 289,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 29,9** **Tłuszcz [g] 81,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Sód [mg] 4 033,9** **Błonnik pokarmowy [g] 42,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-23 piątek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Makaron na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Szynkowa extra wp. 40 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 50 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa z soczewicy 350 ml Pulpet z ryby 120 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Pomarańcza 70 g	chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Mozzarella light 40 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Kanapka z pastą jajeczną i sałatą 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,5** **Białko ogółem [g] 108,7** **Węglowodany ogółem [g] 295,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 25,6** **Tłuszcz [g] 62,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Sód [mg] 3 421,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7**
2026-10-24 sobota	COiR Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Schab z beczki wp. 40 g Twarożek z miodem i czarnuszką 50 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 5 g	Zupa brokułowa 400 ml Kolorowy gulasz drobiowy 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z jogurtem 150 g Kompot 300 ml	Jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Jajko z majonezem 1 szt Baton szynkowy dr. 30 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Papryka kolorowa 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,9** **Białko ogółem [g] 96** **Węglowodany ogółem [g] 263,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,8** **Tłuszcz [g] 67,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Sód [mg] 3 109,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5**
	COiR Łatwostrawna	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Twarożek z miodem i czarnuszką 50 g Schab z beczki wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g	Zupa brokułowa 400 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 150 g Kompot 300 ml	Jabłko pieczone 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Baton szynkowy dr. 30 g Pomidor bez skórki 80 g Jajko z majonezem 1 szt Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,4** **Białko ogółem [g] 98,9** **Węglowodany ogółem [g] 261,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,3** **Tłuszcz [g] 84,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2** **Sód [mg] 2 514,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Twarożek naturalny 50 g Schab z beczki wp. 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 5 g	Zupa brokułowa 400 ml Kolorowy gulasz drobiowy 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Jajko z majonezem 1 szt Baton szynkowy dr. 30 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Papryka kolorowa 40 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym, papryką i sałatą 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,4** **Białko ogółem [g] 96,1** **Węglowodany ogółem [g] 250,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,3** **Tłuszcz [g] 81,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Sód [mg] 3 466** **Błonnik pokarmowy [g] 40,4**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Twarożek naturalny 50 g Schab z beczki wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g	Zupa brokułowa 350 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko 1 szt	chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Jajko z majonezem 1 szt Baton szynkowy dr. 30 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Kanapki z serem żółtym i sałatą 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,5** **Białko ogółem [g] 103,4** **Węglowodany ogółem [g] 252,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,3** **Tłuszcz [g] 94,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6** **Sód [mg] 2 846,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5**
2026-10-25 niedziela	COiR Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Szynka maryny wp. 40 g Pasta rybna pomidorowa 50 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabielana 400 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław 150 g Kompot 300 ml	Serek wiejski z truskawkami 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Pasta z twarogu 50 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,5** **Białko ogółem [g] 107,7** **Węglowodany ogółem [g] 320,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,4** **Tłuszcz [g] 83,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Sód [mg] 2 639,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-25 niedziela	COiR Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Szynka maryny wp. 40 g Pasta rybna pomidorowa 50 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabielana 400 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia i seler pieczone 150 g Kompot 300 ml	Serek wiejski z truskawkami 150 g	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Pasta z twarogu 50 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 60 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,7** **Białko ogółem [g] 107,4** **Węglowodany ogółem [g] 317,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,6** **Tłuszcz [g] 69,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34** **Sód [mg] 2 475,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Szynka maryny wp. 40 g Pasta rybna pomidorowa 50 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabielana 400 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Serek wiejski z twarożkiem 60 g	Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Pasta z twarogu 50 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Pasta brokułowo-dyniowa 60 g Pieczywo razowe 70 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,1** **Białko ogółem [g] 93,4** **Węglowodany ogółem [g] 302,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,7** **Tłuszcz [g] 66,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8** **Sód [mg] 2 262,5** **Błonnik pokarmowy [g] 39,2**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Szynka maryny wp. 40 g Pasta rybna pomidorowa 50 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabielana 400 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia i seler pieczone 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Serek wiejski z twarożkiem 60 g	chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Pasta z twarogu 50 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Pasta brokułowo-dyniowa 60 g Chleb pszenno-żytni 60 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,5** **Białko ogółem [g] 99,6** **Węglowodany ogółem [g] 305,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,6** **Tłuszcz [g] 59,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Sód [mg] 2 474,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3**
2026-10-26 poniedziałek	COiR Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Szynkowa extra wp. 40 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g Rzodkiewka 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot 300 ml	Galaretka mleczna 180 g	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Papryka kolorowa 40 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617** **Białko ogółem [g] 108,4** **Węglowodany ogółem [g] 374** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 82,7** **Tłuszcz [g] 80,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5** **Sód [mg] 2 028,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6**
	COiR Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Szynkowa extra wp. 40 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot 300 ml	Galaretka mleczna 180 g	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 610,5** **Białko ogółem [g] 110,5** **Węglowodany ogółem [g] 361,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,8** **Tłuszcz [g] 81,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1** **Sód [mg] 2 069,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Szynkowa extra wp. 40 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g Rzodkiewka 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Galaretka mleczna 180 g	Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g Papryka kolorowa 40 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką, papryką i sałatą 170 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,6** **Białko ogółem [g] 109** **Węglowodany ogółem [g] 377,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74,3** **Tłuszcz [g] 93,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9** **Sód [mg] 2 487,1** **Błonnik pokarmowy [g] 40,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-26 poniedziałek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Szynkowa extra wp. 40 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 50 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Galaretka mleczna 180 g	chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata miętowa b/c 300 g	Kanapka z szynką i sałatą 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,9** **Białko ogółem [g] 114,2** **Węglowodany ogółem [g] 368,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,5** **Tłuszcz [g] 83,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6** **Sód [mg] 2 515,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6**
2026-10-27 wtorek	COiR Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Płat szynkowy wp. 40 g Pasta z twarogu i łososia 50 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g	Zupa ogórkowa 400 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Dynia i seler pieczone 150 g Kompot 300 ml Sos majerankowy 60 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Szynka z gór wp. 40 g chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Pomidor 40 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,9** **Białko ogółem [g] 100,4** **Węglowodany ogółem [g] 299,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32** **Tłuszcz [g] 68,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Sód [mg] 2 772,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7**
	COiR Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Płat szynkowy wp. 40 g Pasta z twarogu i łososia 50 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g	Krupnik 400 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos majerankowy 60 g Ryż 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot 300 ml	Ciasto drożdżowe 40 g	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Szynka z gór wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,5** **Białko ogółem [g] 107,5** **Węglowodany ogółem [g] 312,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,2** **Tłuszcz [g] 72,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Sód [mg] 2 511,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 300 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Płat szynkowy wp. 40 g Pasta z twarogu i łososia 50 g Ogórek plastry 40 g Sałata masłowa 5 g	Zupa ogórkowa 400 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos majerankowy 60 g Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki i selera 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 150 g	Chleb razowy 150 g Masło 82% 15 g Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Szynka z gór wp. 40 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 60 g Chleb razowy 70 g Sałata masłowa 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,4** **Białko ogółem [g] 107,7** **Węglowodany ogółem [g] 303,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,2** **Tłuszcz [g] 72,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Sód [mg] 3 274,6** **Błonnik pokarmowy [g] 51**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 300 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Płat szynkowy wp. 40 g Pasta z twarogu i łososia 50 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g	Krupnik 400 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot bez cukru 300 ml Sos majerankowy 60 g	Mus jogurtowo-truskawkowy b/c 150 g	chleb pszenno-żytni 150 g Masło 82% 15 g Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Szynka z gór wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Chleb pszenno-żytni 60 g Pasta z fileta z warzywami diet. 60 g Sałata masłowa 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287** **Białko ogółem [g] 117,5** **Węglowodany ogółem [g] 309,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,2** **Tłuszcz [g] 71,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **Sód [mg] 2 928,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4**
2026-10-28 środa	COiR Podstawowa	Ryż na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Szynka dr. gotowana 40 g Pasta warzywna z cukinią 50 g Rzodkiewka 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa grochowa 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet jajeczny pieczony 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot 300 ml	Banan 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Szynka piastowska wp. 30 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym papryką i sałatą 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,1** **Białko ogółem [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 342** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,1** **Tłuszcz [g] 77,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **Sód [mg] 2 803,5** **Błonnik pokarmowy [g] 41,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-28 środa	COiR Łatwostrawna	Ryż na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Szynka dr. gotowana 40 g Pasta warzywna z cukinią 50 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z białych warzyw 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet jajeczny pieczony 150 g Kompot 300 ml Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g	Banan 1 szt	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Szynka piastowska wp. 30 g Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 200 g	kanapka z serem białym i sałatą 130 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,6** **Białko ogółem [g] 95,2** **Węglowodany ogółem [g] 355,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,9** **Tłuszcz [g] 89,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **Sód [mg] 3 028,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Ryż na mleku 350 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Szynka dr. gotowana 40 g Pasta warzywna z cukinią 50 g Rzodkiewka 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa grochowa 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet jajeczny pieczony 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 150 g Masło 82% 15 g Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Szynka piastowska wp. 30 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym papryką i sałatą 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262** **Białko ogółem [g] 95,9** **Węglowodany ogółem [g] 317,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,3** **Tłuszcz [g] 78,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **Sód [mg] 2 832,7** **Błonnik pokarmowy [g] 49,7**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Ryż na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Szynka dr. gotowana 40 g Pasta warzywna z cukinią 50 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa krem z białych warzyw 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet jajeczny pieczony 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kiwi 1 szt	Szynka piastowska wp. 30 g Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g chleb pszenno-żytni 150 g Masło 82% 15 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Melisa z pomarańczą b/c 300 g	kanapka z serem białym i sałatą 130 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,4** **Białko ogółem [g] 94,3** **Węglowodany ogółem [g] 335,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,1** **Tłuszcz [g] 86,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Sód [mg] 3 090,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6**
2026-10-29 czwartek	COiR Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Schab z beczki wp. 40 g Pasta z twarogu 50 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z natką wege 400 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wiosenna 150 g Kompot 300 ml	Chałka 40 g	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Hummus buraczkowy 40 g Baton szynkowy dr. 40 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Rzodkiewka 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,9** **Białko ogółem [g] 103,7** **Węglowodany ogółem [g] 328,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,6** **Tłuszcz [g] 78,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Sód [mg] 2 721,6** **Błonnik pokarmowy [g] 35**
	COiR Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Schab z beczki wp. 40 g Pasta z twarogu 50 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z natką wege 400 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wiosenna 150 g Kompot 300 ml	Chałka 40 g	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Hummus buraczkowy 40 g Baton szynkowy dr. 40 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,4** **Białko ogółem [g] 110,2** **Węglowodany ogółem [g] 338,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,2** **Tłuszcz [g] 83,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Sód [mg] 2 525,5** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Schab z beczki wp. 40 g Pasta z twarogu 50 g Ogórek plastry 40 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z natką wege 400 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wiosenna 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt	Chleb razowy 150 g Masło 82% 15 g Hummus buraczkowy 40 g Makaron razowy ze szpinakiem, pomidorami suszonymi i serem 110 g Baton szynkowy dr. 40 g Rzodkiewka 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką, papryką i sałatą 170 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,5** **Białko ogółem [g] 108,6** **Węglowodany ogółem [g] 313,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,5** **Tłuszcz [g] 92,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **Sód [mg] 3 171,3** **Błonnik pokarmowy [g] 49,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-29 czwartek	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Schab z beczki wp. 40 g Pasta z twarogu 50 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wiosenna 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jogurt 100g 1 szt	chleb pszenno-żytni 150 g Masło 82% 15 g Hummus buraczkowy 40 g Baton szynkowy dr. 40 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata owocowa b/c 300 g	Kanapka z szynką i sałatą 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,9** **Białko ogółem [g] 116,5** **Węglowodany ogółem [g] 316,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 28,6** **Tłuszcz [g] 84,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **Sód [mg] 3 302,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1**
2026-10-30 piątek	COiR Podstawowa	Zacierka na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Szynka tostowa dr. 40 g Ser żółty 30 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g Ogórek kiszony 40 g	Zupa ryżanka z pomidorami 400 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot 300 ml	Biszkopty 40 g	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Sałatka jarzynowa 100 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400** **Białko ogółem [g] 92,5** **Węglowodany ogółem [g] 339,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56** **Tłuszcz [g] 80,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Sód [mg] 3 573,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5**
	COiR Łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Szynka tostowa dr. 40 g Mozzarella light 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ryżanka z pomidorami 400 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot 300 ml	Biszkopty 40 g	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,8** **Białko ogółem [g] 97,2** **Węglowodany ogółem [g] 350,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67,4** **Tłuszcz [g] 62,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Sód [mg] 2 842,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Szynka tostowa dr. 40 g Ser żółty 30 g Papryka kolorowa 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ryżanka z pomidorami 400 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Chleb razowy 150 g Masło 82% 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Chleb razowy 70 g Pasta twarogowa z tuńczykiem 60 g Sałata masłowa 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,1** **Białko ogółem [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 336,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,7** **Tłuszcz [g] 76,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Sód [mg] 3 821** **Błonnik pokarmowy [g] 48,9**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Zacierka na mleku 350 ml chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Szynka tostowa dr. 40 g Ser żółty 30 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Zupa ryżanka z pomidorami 400 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	chleb pszenno-żytni 150 g Masło 82% 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Pasta twarogowa z tuńczykiem 60 g Chleb pszenno-żytni 60 g Sałata masłowa 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,9** **Białko ogółem [g] 109** **Węglowodany ogółem [g] 346,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,5** **Tłuszcz [g] 60,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Sód [mg] 3 371,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31**
2026-10-31 sobota	COiR Podstawowa	Kakao b/c 300 ml Szynka dr. gotowana 40 g Pasta twarogowa z tuńczykiem 50 g chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 40 g Masło 82% 15 g Rzodkiewka 50 g Pomidor 40 g Sałata masłowa 5 g	Zupa krem z selera i cukinii 400 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g Kasza jęczmienna 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	chleb pszenno-żytni 70 g Chleb razowy 80 g Masło 82% 15 g Leczo z szynką 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,8** **Białko ogółem [g] 100,8** **Węglowodany ogółem [g] 377,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 96,5** **Tłuszcz [g] 71,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Sód [mg] 3 493,3** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	COiR Łatwostrawna	Kakao b/c 300 ml chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 82% 15 g Szynka dr. gotowana 40 g Pasta twarogowa z tuńczykiem 50 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g	Zupa krem z selera i cukinii 400 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g Kasza jęczmienna 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	chleb pszenno-żytni 70 g Bułka wrocławska 80 g Masło 82% 15 g Leczo z szynką diet. 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,1** **Białko ogółem [g] 113,1** **Węglowodany ogółem [g] 383,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 102,6** **Tłuszcz [g] 81,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1** **Sód [mg] 3 522,7** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6**
	COiR Podstawa z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	Kakao b/c 300 ml Chleb razowy 110 g Masło 82% 15 g Szynka dr. gotowana 40 g Pasta twarogowa z tuńczykiem 50 g Rzodkiewka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 40 g	Zupa krem z selera i cukinii 400 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	Chleb razowy 150 g Masło 82% 15 g Leczo z szynką 110 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Ogórek plastry 40 g Papryka kolorowa 40 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Hummus ze słupkami warzyw 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,5** **Białko ogółem [g] 93** **Węglowodany ogółem [g] 326,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,9** **Tłuszcz [g] 73,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6** **Sód [mg] 3 710,4** **Błonnik pokarmowy [g] 42,4**
	COiR Łatwostr. z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	chleb pszenno-żytni 110 g Masło 82% 15 g Szynka dr. gotowana 40 g Pasta twarogowa z tuńczykiem 50 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g Kakao b/c 300 ml	Zupa krem z selera i cukinii 400 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot bez cukru 300 ml	Kisiel owocowy 180 ml	chleb pszenno-żytni 150 g Masło 82% 15 g Leczo z szynką diet. 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 300 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,8** **Białko ogółem [g] 109** **Węglowodany ogółem [g] 335,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 95,1** **Tłuszcz [g] 75,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Sód [mg] 3 703** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone