

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Papkováta D11	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor b/z skórki 150 g marmolada 25 g (DWU) mus owocowo-warzywny 1 szt	Kompot 250 g Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (BIA, GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)		pasta z jaj z zieloną 70 g (BIA, JAJ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor -rozdrobniony 100 g kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 179,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 319 Sód [mg] 2 315,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 71
2026-02-21 sobota	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pasztecik drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek farmerski 150 g (BIA)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jabłko gotowane 150 g Pasta twarogowo-pomidorowa 30 g (MLE)	soczek jabłkowy 1 szt	Energia [kcal] 2 438 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Sód [mg] 2 279,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 59,1
2026-02-22 niedziela	Papkováta D11	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor B/Z SKÓRKI ROZDROBNIONY 100 g jogurt owocowy 150 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 266,2 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Sód [mg] 1 629,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 59,5
2026-02-23 poniedziałek	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) mix sałat 20 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g Marmolada 50 g (DWU)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka ryżowa z brzoskwinia 150 g (GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2) sałata 20 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 518,7 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Sód [mg] 6 620,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 105

2026-02-24 wtorek	Papkováta D11	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) rukola 15 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g jabłko 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g kompot owocowy 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) pomidor 100 g ser topiony 23 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 715,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Sód [mg] 1 591,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 76,1	
2026-02-25 środa	Papkováta D11	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) herbata owcowa 250 g pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g mus owocowo-warzywny 1 szt	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zielenią 300 ml (BIA, GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	Parówka cienka 2 szt-mielona , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) mix sałat 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 602,5 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Sód [mg] 1 619,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 70	
2026-02-26 czwartek	Papkováta D11	jogurt owocowy 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) Jabłko gotowne 150 g udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) seler gotowana 100 g (BIA) twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Deser na maślance 1 szt	Energia [kcal] 2 726,2 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 359,5 Sód [mg] 3 134,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 66,8
2026-02-27 piątek	Papkováta D11	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pasta jajeczna z zielenią 50 g (BIA, JAJ) rukola 15 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g kompot owocowy 250 g	Jabłko gotowne 150 g kompot owocowy 250 g Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (GLU, RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU) Zupa kalafiorowa z zielenią i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)	twarożek z koperkiem 70 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 162,7 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Sód [mg] 1 802,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 81,5	
2026-02-28 sobota	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) roszponka 20 g Parówka cienka 2 szt-mielona , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) mus jabłkowy 100 g jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z zielenią** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	Pasta z wędliny z warzywami 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zielenią 50 g (SEL) herbata owcowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 20 g (DWU)	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 558,4 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Sód [mg] 1 906,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 91,7	

2026-03-01 niedziela	Papkováta D11	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta z wędliny 70 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ)	Rosół z makaronem i natką ietruski 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g rukola 15 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 284,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Sód [mg] 1 527,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 40
2026-03-02 poniedziałek	Papkováta D11	herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta z wędliny 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) Marmolada 50 g (DWU) pomidor rozdrobniony 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy* 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa ziocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) buraczki gotowane 100 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 133,7 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 327 Sód [mg] 2 057,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 107,2