

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 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 zmiksowana 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem puree 200 g (BIA) seler gotowana (św) puree 150 g (BIA, SEL) schab duszony/sos własny mielony 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa złocista -mielona 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] 2 118 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Sód [mg] 2 057,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 102,2
2026-03-24 wtorek	Papkováta D11	herbata ziołowa 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta warzywna z brokulem i jajkiem ziołami 70 g (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g poledwica sopočka-mielona 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki zmiksowana 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony -mielony 70 g (GLU, SEL) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem *puree 200 g (BIA) kompot wieloowocowy 250 g marchew gotowana-puree 150 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami -mielona 150 g kielbasa szynkowa-mielona 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 167,7 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Sód [mg] 1 665,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 65,9
2026-03-25 środa	Papkováta D11	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ, SEL) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) brokuł na parze z ziołami -puree 150 g (GLU) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki-zmiksowana 300 g (GLU, JAJ) Klopsik wieprzowy -duszony -mielony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g poledwica sopočka-mielona 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek 30 g (MLE)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 237,2 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 289 Sód [mg] 1 688,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 57,8
2026-03-26 czwartek	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g szynka konserwowa -mielona 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g	Filet z kurczaka gotowany 80 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św)-zmiksowana 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem puree 200 g buraczki gotowane -mielone 150 g Kompot truskawkowy 250 g sos śmietanowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	poledwica z warzywami -mielona 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) pomidor b/z skórki 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 024,9 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Sód [mg] 1 925,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 49,4
2026-03-27 piątek	Papkováta D11	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata ziołowa 250 ml pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) roszponka 20 g szynka bartenika-mielona 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor rozdrobniony 100 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki -zmiksowana 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 250 g ziemniaki z koperkiem puree 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kalafior z bulką tartą i tłuszczem puree 150 g (GLU) Jabłko gotowne 150 g	bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 40 g (MLE) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) pomidor b/z skórki-rozdrobniony 100 g rukola 15 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 070,5 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Sód [mg] 1 504,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 37,7

2026-03-28 sobota	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połudwica sopocka -mielona 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owocowa 250 g pomidor rozdrobniony 100 g miód 25 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem *puree 200 g (BIA) Kompot truskawkowy 250 g seler gotowana (św) puree 150 g (BIA, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g Pasta z wędliny z warzywami 70 g (GLU, BIA, SEL, GOR) jarzynowy z wody puree 150 g (GLU, SEL)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 284,8 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 376,8 Sód [mg] 1 962 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 62,8
2026-03-29 niedziela	Papkováta D11	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połudwica drobiowa-mielona 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g pasta z jaj 100 g (BIA, JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki zmiksowany 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem puree 200 g (BIA) marchew gotowana puree 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany -mielony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot truskawkowy 250 g	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska -mielona 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 019 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 201,5 Sód [mg] 1 951,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 40,7
2026-03-30 poniedziałek	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g kurczak w galarewce -wędlina -mielona 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) dynia gotowana z zieleciną 150 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) 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 wieprzowa -mielona 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ, SEL) sałata 20 g pomidor-rozdrobniony 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 137,3 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Sód [mg] 2 185,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 71,7
2026-03-31 wtorek	Papkováta D11	herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g kielbasa krakowska -mielona 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami zxmiksowana 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowane 150 g kompot (mieszanka kompotowa) 250 g jarzynowy z wody (m) puree 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem puree 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 305,5 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Sód [mg] 1 677 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 45,3
2026-04-01 środa	Papkováta D11	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata b/c 250 ml Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g miód 25 1 szt	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany w jarzynach 230 g Kompot truskawkowy 250 g Jabłko gotowane 150 g	ser biały w kostce 50 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) ser biały w kostce 50 g (BIA)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 445,7 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Sód [mg] 1 483,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 62,9