

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	Papkováta D11	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta warzywna z brokulem jajkiem ziołami 70 g (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g poledwica sopocka -mielona 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki zmięszowana 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony -mielony 70 g (GLU, MIE, 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 żywiecka dr-mielona 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 313,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Sód [mg] 1 811,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 76,4
2026-03-04 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 szynkowa wieprzowa -mielona 50 g (BIA, GLU, SOJ, 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-zmięszowana 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) twarożek z zieleciną 30 g (MLE) pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g Parówka cienka 2 szt-mielona , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 656,8 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 135,8 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Sód [mg] 1 867 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 63,3
2026-03-05 czwartek	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owocowa 250 g sałata 20 g szynka konserwowa -mielona 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g	Sztuka mięsa (szynka) gotowana-mielona 70 g (MIE) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św)-zmięszowana 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	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 1 999,6 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Sód [mg] 1 738,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 59,6
2026-03-06 piątek	Papkováta D11	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owocowa 250 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) roszponka 20 g szynka barteniaka-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 -zmięszowana 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 bułką 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 zieleciną 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] 2 148 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 331 Sód [mg] 1 524,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 55,1
2026-03-07 sobota	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica 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) jarzyn 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

2026-03-08 niedziela	Papkováta D11	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica 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 zmięszany 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 bulka 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
2026-03-09 poniedziałek	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g kurczak w galarewce -wędliną -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) bulka 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 bukiet warzyw z ziołami -puree 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 077,9 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Sód [mg] 2 200,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 72,6
2026-03-10 wtorek	Papkováta D11	herbata z cytryną 250 g bulka 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 zmięszana 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 jarzyny z wody (m) puree 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem puree 200 g	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 poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	Deser na maśle 1 szt	Energia [kcal] 2 189 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Sód [mg] 2 255,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 44,7
2026-03-11 środa	Papkováta D11	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bulka 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) buraczki gotowane 150 g Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Sztuka mięsa duszona 80 g Kompot truskawkowy 250 g	kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) 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 bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) poledwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 505,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Sód [mg] 2 895,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 55,2
2026-03-12 czwartek	Papkováta D11	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym -mielone 150 g (GLU) marchew gotowana-puree 150 g (BIA, GLU) Żurek -zmięszany 300 ml (BIA, GLU, MIE, DWU) ziemniaki z koperkiem puree 200 g jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) 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	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 150,5 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Sód [mg] 1 741,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 62,3