

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	Papkováta D11	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka 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)	Kawalki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowy m-mielone 150 g (GLU) marchew gotowana-puree 150 g (BIA, GLU) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g		szynka bartenka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) marchew gotowana-puree 150 g (BIA, GLU) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 105,7 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Sód [mg] 1 612,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 55,6
2026-04-03 piątek	Papkováta D11	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owocowa 250 g twarożek 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) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	Kompot truskawkowy 250 g Ryba gotowana (morszczuk)-mielona 100 g (RYB) jarzynowy z wody (m) puree 150 g (BIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem -puree 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) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor -rozdrobniony 100 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 1 977,3 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 272 Sód [mg] 1 381,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 52,9
2026-04-04 sobota	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pasta z ryby z warzywami 80 g (BIA, GLU, RYB, SEL) miód 25 g pomidor 100 g	Zupa jarzynowa z zieloną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ryż z sosem pomidorowym 300 g (GLU, SEL) Jabłko gotowane 150 g Kompot 250 g		pasztet drobiowy-zapiekan 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g herbata z cukrem 250 ml	twarożek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 108,5 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Sód [mg] 1 669 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 32,5
2026-04-05 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 ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) pomidor B/Z SKÓRKI ROZDROBNIONY 100 g Jabłko gotowane 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) ziemniaki młode z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	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 kielbasa biała -MIELONA 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) pomidor 100 g mandarynka 70 g	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 653,6 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Sód [mg] 2 246,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 78
2026-04-06 poniedziałek	Papkováta D11	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 szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) mus jabłkowy 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy* 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówka cienka 2 szt-mielona, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 535,9 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Sód [mg] 1 379,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 112,6

2026-04-07 wtorek	Papkováta D11	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g 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 - zmiksowana 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zmiksowana 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g marchew gotowana-puree 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem -puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIE, RYB, SEL) bukiet warzyw 100 g ser topiony 23 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 363,8 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Sód [mg] 1 607,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 50,4
2026-04-08 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) herbata owcowa 250 g pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Rosół z ryżem i natką pietruszki 300 ml (SEL) Sztuka mięsa (szynka) -zmiksowana 70 g (MIE) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy* 250 g	Pasta litewska z natką pietruszki (z kurczaka i jajka) 70 g (GLU, JAJ, SEL) kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) mix sałat 20 g marchewka w plastrach (św) 100 g (BIA)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 190,5 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Sód [mg] 1 996,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 56,4
2026-04-09 czwartek	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata ziołowa 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 -mielona 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) Jabko gotowne 150 g udziec z kurczaka gotowany -mielony 120 g kompot wieloowocowy* 250 g marchew gotowana-puree 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL)	kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g poledwica drobiowa-mielona 50 g (GLU, SEL, GOR) seler gotowana 100 g (BIA) twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	mus owocowo-warzynny 1 szt	Energia [kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Sód [mg] 1 957,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 37,7
2026-04-10 piątek	Papkováta D11	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) rukola 15 g kielbasa krakowska -mielona 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g kompot wieloowocowy 250 g	Jabko gotowne 150 g kompot wieloowocowy 250 g Ryba pieczona(morszczuk) -mielona 100 g (GLU, RYB) ziemniaki z koperkiem -puree 200 g sos grecki* zmiksowany 150 g (GLU) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem-zmiksowana 300 ml (GLU, JAJ, SEL)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g marchew gotowana z natką pietruszki puree 100 g (BIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 053,8 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Sód [mg] 1 780,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 53,2
2026-04-11 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 makiem 250 ml (BIA) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną** zmiksowana 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem puree 200 g (BIA) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 250 g jarzyny z wody puree 150 g (BIA, GLU, SEL)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 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)	twarożek ziołowy 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 072,6 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Sód [mg] 1 641,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 47,4