

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	Papkováta D11	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pasta z wędliny 70 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor 150 g pasta jajeczna z zieloną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki-zmiksowany 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) marchew gotowana-puree 150 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem puree 200 g ( <b>BIA</b> ) Schab gotowany-mielony 80 g ( <b>MIĘ, SEL</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot truskawkowy 250 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 100 g rukola 15 g poledwica drobiowa złocista 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 073,8 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 237,2 Sód [mg] 1 276,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 22,2
2026-04-13 poniedziałek	Papkováta D11	herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta z wędliny 50 g ( <b>GLU, BIA, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) pomidor rozdrobniony 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki zmiksowana 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem puree 200 g ( <b>BIA</b> ) seler gotowany (św) puree 150 g ( <b>BIA, SEL</b> ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot wieloowocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) poledwica drobiowa złocista-mielona 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g Pasta z twarogu i wędliny z zieloną 50 g ( <b>GLU, BIA, SEL, GOR</b> ) buraczki gotowane 100 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Energia [kcal] 2 313,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Sód [mg] 1 620,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 111,6
2026-04-14 wtorek	Papkováta D11	herbata owocowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Pasta warzywna z brokulem i jajkiem ziołami 70 g ( <b>JAJ</b> ) zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g poledwica sopočka-mielona 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki zmiksowana 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) gulasz wieprzowy-duszony-mielony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem *puree 200 g ( <b>BIA</b> ) kompot wieloowocowy 250 g marchew gotowana-puree 150 g ( <b>GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami-mielona 150 g kielbasa szynkowa-mielona 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 122,7 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Sód [mg] 1 634,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 67,7
2026-04-15 środa	Papkováta D11	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Jabłko gotowane 150 g poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) brokuł na parze z ziołami-puree 150 g ( <b>GLU</b> ) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki-zmiksowana 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Klopsik wieprzowy-duszony-mielony 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g poledwica sopočka-mielona 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	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
2026-04-16 czwartek	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata owocowa 250 g sałata 20 g szynka konserwowa-mielona 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko gotowane 150 g	Filet z kurczaka gotowany 80 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św)-zmiksowana 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem puree 200 g buraczki gotowane-mielone 150 g Kompot truskawkowy 250 g sos śmietanowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	poledwica z warzywami-mielona 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</b> ) pomidor b/z skórki 100 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 1 973,6 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Sód [mg] 1 925,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 49,4

2026-04-17 piątek	Papkováta D11	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata ziolowa 250 ml pasta jajeczna z zieleciną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) roszponka 20 g szynka bartnika-mielona 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor rozdrobniony 100 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki -zmiksowana 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wielowocowy 250 g ziemniaki z koperkiem puree 200 g sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kalafior z bulką tartą i tłuszczem puree 150 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko gotowne 150 g	bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g twarożek z zieleciną 40 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) 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
2026-04-18 sobota	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) połudwica sopocka -mielona 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor rozdrobniony 100 g miód 25 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml ( <b>GLU</b> ) Rolada z mięsa mielonego 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) ziemniaki z koperkiem *puree 200 g ( <b>BIA</b> ) Kompot truskawkowy 250 g seler gotowana (św) puree 150 g ( <b>BIA, SEL</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g Pasta z wędliny z warzywami 70 g ( <b>GLU, BIA, SEL, GOR</b> ) jarzynny z wody puree 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )	budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	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
2026-04-19 niedziela	Papkováta D11	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) połudwica drobiowa-mielona 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) rukola 15 g Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g pasta z jaj 100 g ( <b>BIA, JAJ</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki zmiksowany 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem puree 200 g ( <b>BIA</b> ) marchew gotowana puree 150 g ( <b>GLU</b> ) udziec z kurczaka gotowany -mielony 120 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot truskawkowy 250 g	herbata b/c 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska -mielona 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 1 962,5 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 199,5 Sód [mg] 1 921,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 37,9
2026-04-20 poniedziałek	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata b/c 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g kurczak w galarewce -wędlina -mielona 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) dynia gotowana z zieleciną 150 g ( <b>BIA</b> ) schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynkowa wieprzowa -mielona 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) sałata 20 g pomidor-rozdrobniony 100 g	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 113,8 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 287 Sód [mg] 1 835,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 71,7
2026-04-21 wtorek	Papkováta D11	herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g kielbasa krakowska -mielona 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami zxmiksowana 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko gotowne 150 g kompot (mieszanka kompotowa) 250 g jarzynny z wody (m) puree 150 g ( <b>BIA</b> ) ziemniaki z koperkiem puree 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) 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