

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-07-06 poniedziałek	podst Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) Banan 1 szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabielały 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) gulasz cygański z mięsem wieprz. pieczarkami i warzywami (marchewka, seler, pietruszka, ogórek kiszony) 150 g (SELER, GORCZYCA) Kalafior gotowany 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 508,5 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 2 575,2
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Banan 1 szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabielały 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 521,4 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 533

2026-07-06 poniedziałek	z og. łatwo przyswa. węglowodanów	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomarańcza 200 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa barszcz biały z ziemniakami zabielały 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) potrawka z mięsa łopatk z warzywami 150 g (SELER) Kalańor gotowany 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt (GLUTEN)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 280,5 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 871,2
	wegetariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pasztet sojowy 40 g (SOJA) Banan 1 szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabielały 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 350 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 515,4 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 369,3 Sól [g] 5,1 Sacharoza [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 2 074
	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bulka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) Banan 1 szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa barszcz biały z ziemniakami zabielały 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 350 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml	arbuz 150 g	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 332,8 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Sól [g] 5,4 Sacharoza [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 172,4

2026-07-07 wtorek	podst Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml rzodkiewka 50 g		zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka pieczony z sosem pieczarkowym 100 g (GLUTEN, SELER) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 217,3 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 3 095,4
	łatwostrawna Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) sałata (3 liście) 30 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z ryżem 300 ml (SELER) Ziemniaki z koperkiem 300 g (MLEKO) Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 100 g (GLUTEN, SELER) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 259,2 Sól [g] 4,6 Sacharoza [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2 Sód [mg] 2 192,8
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml rzodkiewka 50 g	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 100 g (GLUTEN, SELER) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	wafle ryżowe 30 g	połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 279,2 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 3 221,6

2026-07-07 wtorek	wegetariańska Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser żółty (1) 60 g (MLEKO) dżemik 25 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml rzodkiewka 50 g		zupa ogórkowa z ryżem zabelana 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 137,3 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Sól [g] 6,5 Sacharoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 743,5
	podstawowa dziecięca Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml rzodkiewka 50 g	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabelana 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	wafelek śmietankowy 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 276,5 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Sól [g] 6,6 Sacharoza [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 3 182,2
2026-07-08 środa	podst Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) rzodkiewka tarta 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml		zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)		Kielbasa cienka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) musztarda 20 g (GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 507,2 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Sól [g] 10,6 Sacharoza [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 4 227,4

2026-07-08 środa	łatwostrawna Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały mielony 40 g (MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderek 250 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)		połędwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 654,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 412,1 Sól [g] 8,5 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 3 413,3
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) rzodkiewka tarta 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO) hummus 40 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	połędwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 444 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Sól [g] 9,8 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 3 923,7
	wegetariańska Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) rzodkiewka tarta 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) potrawka z ciecierzycy z warzywami i pomidorami 200 g (SOJA, SELER) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 387,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Sód [mg] 2 563,8

2026-07-08 środa	podstawowa dziecięca Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) kakao na mleku 250 ml (MLEKO)	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) hummus 40 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) MASŁO 82% 10 g (MLEKO)	połędwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 907,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 404,5 Sól [g] 10,5 Sacharoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 4 197,5
	podst Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml		zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (SELER) ryż brązowy 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) mizeria z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt		szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 486,8 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Sól [g] 7,8 Sacharoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 3 128,2
	łatwostrawna Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko gotowane 50 g (JAJA) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml (SELER) ryż na sypko 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) mizeria z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt		ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 242,4 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 792,6

2026-07-09 czwartek	z og. łatwo przysw. węglowodanów	platkі owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (SELER) ryż brązowy 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) mizeria z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml	pomarańcza 200 g	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 485,1 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Sól [g] 8,6 Sacharoza [g] 19,8 Łonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 3 434,4
	wegetariańska Aleks	platkі owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) marmolada owocowa 50 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml		zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (SELER) ryż brązowy 250 g kotlet z soi pieczony 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER) sos jarzynowo-pomidorowy 100 g (SELER) mizeria z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt		Jajko gotowane 50 g (JAJA) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 636,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 23,7 Łonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 2 833,8
	podstawowa dziecięca Aleks	platkі owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko gotowane 50 g (JAJA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) kakao na mleku 250 ml (MLEKO)	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (SELER) ryż brązowy 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) mizeria z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt	pomarańcza 200 g	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 793 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 383,2 Sól [g] 8,5 Sacharoza [g] 22,5 Łonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Sód [mg] 3 405,3

2026-07-10 piątek	podst Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) połówka sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salata liść (10g) 1 Por Jabłko 120 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka żydowska (kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza konserwowa, papryka konserwowa) 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml		parówka studencka (drobiowa) 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 358,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 773,6
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) połówka sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g salata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		parówka studencka (drobiowa) 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 494,2 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 544,9
	z og. łatwo przyswa. węglowodanów	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) połówka sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g salata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Budyń b/c 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) ziemniaki z koperkiem 300 g surówka żydowska (kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza konserwowa, papryka konserwowa) 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) masło (2) 5 g (MLEKO)	parówka studencka (drobiowa) 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 695,5 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 3 169,6

2026-07-10 piątek	wegetariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 2 [Por] x 1 szt Jabłko 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z kalafiora pieczony 80 g (GLUTEN, SELER) surówka żydowska (kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza konserwowa, papryka konserwowa) 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml		hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 339,4 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Sól [g] 5,8 Sacharoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 464,9
	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Budyń z/c 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka żydowska (kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza konserwowa, papryka konserwowa) 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	Kanapka z serem topionym 55 g (GLUTEN, MLEKO)	parówka studencka (drobiowa) 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 774 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 118,3 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3 Sód [mg] 3 131,6
2026-07-11 sobota	podst Aleks	miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g		Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 103,2 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1 992,6

2026-07-11 sobota	łatwostrawna Aleks	miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g		Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 258,1 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Sól [g] 5,4 Sacharoza [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 172,7
	z og. łatwo przyswa. węglowodanów	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) połędwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200ml 1 szt	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt (GLUTEN)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 100,7 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 696,9
	wegetariańska Aleks	miód wielokwiatowy 25g 1 szt ser żółty (2) 50 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g		Jajko gotowane 50 g (JAJA) pasztet sojowy 50 g (SOJA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 402,7 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sól [g] 5,1 Sacharoza [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 029,9
	podstawowa dziecięca Aleks	miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt (GLUTEN)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 153,2 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 1 993,2

2026-07-12 niedziela	podst Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) surówka z młodej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 229,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Sól [g] 6,9 Sacharoza [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 2 958,9
	łatwostrawna Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 134,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Sól [g] 5,5 Sacharoza [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 174,8
	z og. łatwo przyswa. węglowodanów	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) pomidor 50 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Jabłko 120 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z młodej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	wafle ryżowe 30 g kiwi 1szt 1 szt	Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 367,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2 963,2

2026-07-12 niedziela	wegetariańska Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kotlet z warzyw pieczony 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g surówka z młodej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		ser żółty (2) 50 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 384,9 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 2 704,1
	podstawowa dziecięca Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) kakao na mleku 250 ml (MLEKO)	Jabłko 120 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) surówka z młodej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenika (drobiowo - wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 474,4 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Sól [g] 6,9 Sacharoza [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 948,7
2026-07-13 poniedziałek	podst Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) marmolada owocowa 30 g bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) Kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) filet z kurczaka gotowany z sosem pieczeniowym 120 g (GLUTEN) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 150 g		Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 554,6 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 2 679,4

2026-07-13 poniedziałek	łatwostrawna Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bulka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) Pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SELER) kasza jęczmienna 250 g (GLUTEN) Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 150 g		Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 388,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Sól [g] 3,2 Sacharoza [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 1 442,1
	z og. łatwo przyswa. węglowodanów	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) ser żółty (1) 20 g (MLEKO) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bulka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) Kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (GLUTEN, SELER) surówka z kiszonych ogórków i marchewki 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml pomarańcza 200 g	serek wiejski 150 g	Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 579,1 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Sól [g] 7,8 Sacharoza [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 3 589
	wegetariańska Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) marmolada owocowa 30 g papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) bulka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) pizza a'la margeritta 300 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 150 g		Jajko gotowane 50 g (JAJA) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 092,4 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Sól [g] 6,6 Sacharoza [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 610,9
	podstawowa dziecięca Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) marmolada owocowa 30 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) papryka świeża 50 g bulka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) pizza a'la margeritta z szynką 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 150 g	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 401,7 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 79,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 2 870,9

2026-07-14 wtorek	podst Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) połędwica z warzywami 50 g pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Jajko sadzone smażone 100 g (JAJA) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 30 g (SOJA) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 560,3 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 2 492,2
	łatwostrawna Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) połędwica z warzywami 50 g pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Jajko sadzone smażone 100 g (JAJA) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 30 g (SOJA) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (GORCZYCA) Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 281,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 2 016,8
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) połędwica z warzywami 50 g pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Jajko sadzone smażone 100 g (JAJA) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt humus 40 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 30 g (SOJA) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 543,6 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 2 789,5
	wegetariańska Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Jajko sadzone smażone 100 g (JAJA) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		pasztet sojowy 50 g (SOJA) ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 800,4 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 5,7 Sacharoza [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 2 260

2026-07-14 wtorek	podstawowa dziecięca Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) polędwica z warzywami 50 g ser żółty (1) 50 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabeliana 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Jajko sadzone smażone 100 g (JAJA) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 30 g (SOJA) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 734,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 2 530,8
	podst Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml arbuz 150 g		zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym (2) 150 g (GLUTEN) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 50 g (JAJA, RYBY, MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 204,5 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 3 072,3
2026-07-15 środa	łatwostrawna Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) jabłko 120 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml arbuz 150 g		zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym (2) 150 g (GLUTEN) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		twarożek z koperkiem 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 445,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 381,7 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2 487,1

2026-07-15 środa	z og. łatwo przysw. węglowodanów	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml arbuz 150 g	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym (2) 150 g (GLUTEN) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt (GLUTEN)	twarożek z koperkiem 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 135,5 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 967,5
	wegetariańska Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ser topiony (1) 50 g (MLEKO) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml arbuz 150 g		zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek jarski duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, SELER) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		twarożek z koperkiem 50 g (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 2 szt pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 273,3 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Sól [g] 5,7 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 444,5
	podstawowa dziecięca Aleks	Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml arbuz 150 g	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa szpinakowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym (2) 150 g (GLUTEN) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	baton musli 20 g	twarożek z koperkiem 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata liść (10g) 1 Por pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 465,6 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 378,2 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 3 073,3

2026-07-16 czwartek	podst Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) rzodkiewka tarta 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 300 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet mielony panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 332 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Sól [g] 5,9 Sacharoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 607,9
	łatwostrawna Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko parzone 120 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 300 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem dietetycznym 130 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 606,3 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 401,7 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 3 065,9
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) rzodkiewka tarta 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 300 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem dietetycznym 130 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 200 g	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 479,6 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 383,8 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 3 171,1

2026-07-16 czwartek	wegetariańska Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka tarta 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 300 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z brokuła pieczony 100 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		ser żółty (2) 60 g (MLEKO) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 431,7 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 2 400,1
	podstawowa dziecięca Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) rzodkiewka tarta 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 300 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet mielony panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 180 g	szynka wieprzowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 574,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 394,7 Sól [g] 6,1 Sacharoza [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 686,4
	podst Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa szczawiowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GORCZYCA) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml		połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 585,3 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Sól [g] 7,1 Sacharoza [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 975,8

2026-07-17 piątek	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) Jabłko 120 g masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 185,5 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Sól [g] 5,5 Sacharoza [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 289,9
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa szczawiowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GORCZYCA) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 613,8 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Sól [g] 8,1 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 328,6
	wegetariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) marmolada owocowa 50 g pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa szczawiowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GORCZYCA) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml		hummus 50 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 391,9 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Sól [g] 5,8 Sacharoza [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 311,9

2026-07-17 piątek	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata 250 ml	budyń waniliowy z sokiem malinowym 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa szczawiowa z ryżem zabielaną 300 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 869,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 382,1 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 3 071,1
	podst Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) wafelek śmietankowy 1 szt (GLUTEN, MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml		Kielbasa cienka wieprzowa 100 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) musztarda 15 g (GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 471,4 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 681,5
	łatwostrawna Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa brokułowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) wafelek śmietankowy 1 szt (GLUTEN, MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 100 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 617,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 649,6

2026-07-18 sobota	z og. łatwo przysw. węglowodanów	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)	serek wiejski 150 g	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) pierogi z serem z cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) sok pomidorowy 200 ml napój owocowy malinowy 250 ml	hummus 30 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 658,2 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Sól [g] 7,7 Sacharoza [g] 9 Łonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 3 175,1
	wegetariańska Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) pasztet sojowy 50 g (SOJA) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) wafelek śmietankowy 1 szt (GLUTEN, MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml		ser żółty (2) 60 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 614,7 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 365,6 Sól [g] 5,1 Sacharoza [g] 34,4 Łonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 2 017,6
	podstawowa dziecięca Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)	arbuz 150 g	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) wafelek śmietankowy 1 szt (GLUTEN, MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	Chalka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 615,8 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 385,6 Sól [g] 6,1 Sacharoza [g] 41,8 Łonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 584,8

2026-07-19 niedziela	podst Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka konserwowa 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka po bretońsku z kielbasą cieką (wieprzową) 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) arbuz 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 398,4 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Sól [g] 8,8 Sacharoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 3 510,2
	łatwostrawna Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) arbuz 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 687,3 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 377,3 Sól [g] 7,5 Sacharoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2 978,6
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka konserwowa 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka po bretońsku z kielbasą cieką (wieprzową) 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 655,9 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 10,3 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Sód [mg] 4 097,2

2026-07-19 niedziela	wegetariańska Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) marmolada owocowa 50 g ser topiony (2) 50 g (MLEKO) papryka konserwowa 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka po bretońsku b/mięsa 300 g arbuz 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pasztet sojowy 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 394,3 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 147,5
	podstawowa dziecięca Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO) Chrupki kukurydziane 30 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g arbuz 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 657,6 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1 Sód [mg] 2 978,7