

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-04-27 poniedziałek	podst. Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) kasza gryczana 250 g ( <b>GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN</b> ) gulasz cygański z mięsem wieprz., pieczarkami i warzywami (marchewka, seler, pietruszka, ogórek kiszony, ciecierzycza) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 503,3</b> <b>Białko ogółem [g] 95,5</b> <b>Tłuszcz [g] 98</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,2</b> <b>Sól [g] 6,1</b> <b>Sacharoza [g] 16,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5</b> <b>Sód [mg] 2 485,8</b>
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) kasza gryczana 250 g ( <b>GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN</b> ) potrawka z mięsa łopatką z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g ( <b>SELER</b> ) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 340,1</b> <b>Białko ogółem [g] 93,1</b> <b>Tłuszcz [g] 100,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278</b> <b>Sól [g] 5,1</b> <b>Sacharoza [g] 17,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5</b> <b>Sód [mg] 2 034,1</b>
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) kasza gryczana 250 g ( <b>GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN</b> ) potrawka z mięsa łopatką z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g ( <b>SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 356,7</b> <b>Białko ogółem [g] 107,5</b> <b>Tłuszcz [g] 82,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,1</b> <b>Sól [g] 6,3</b> <b>Sacharoza [g] 14,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4</b> <b>Sód [mg] 2 528,5</b>

2026-04-27 poniedziałek	wegetariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) pasztet sojowy 40 g ( <b>SOJA</b> ) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabiłany 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) ser topiony (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 707,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,5 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Sacharoza [g]</b> 14,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,5 <b>Sód [mg]</b> 2 171,2
	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) bulka duża 1szt (90g) 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	Galaretki owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	zupa barszcz biały z ziemniakami zabiłany 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 487,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,1 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Sacharoza [g]</b> 22,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,8 <b>Sód [mg]</b> 2 183,3
2026-04-28 wtorek	podst Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty (1) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa ogórkowa z ryżem zabiłana 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka gotowany z sosem pieczarkowym 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 552,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,1 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Sacharoza [g]</b> 31,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,1 <b>Sód [mg]</b> 3 088,1
	łatwostrawna Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty (1) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata 20 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z ryżem 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )		połędwica 'Ani' 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 245,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,6 <b>Sól [g]</b> 4,8 <b>Sacharoza [g]</b> 19,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>Sód [mg]</b> 2 281,7

2026-04-28 wtorek	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kukurydzianka na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty (1) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabelana 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	połędwica 'Ani' 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 533,8</b> Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Sól [g] 6,5 Sacharoza [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 3 129,2
	wegetariańska Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ser żółty (1) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) dżemik 25 g rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa ogórkowa z ryżem zabelana 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )		hummus 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 335,5</b> Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 565,2
	podstawowa dziecięca Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty (1) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabelana 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	połędwica 'Ani' 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ketchup 15 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 552,8</b> Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 396,6 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 79,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 214,9
2026-04-29 środa	podst. Aleks	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ogonówka wieprzowa 50 g ( <b>SOJA</b> ) ser żółty (1) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> )		Kielbasa cienka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) musztarda 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 507,6</b> Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Sól [g] 11,4 Sacharoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 4 668,4

2026-04-29 środa	latwostrawna Aleks	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ogonówka wieprzowa 50 g ( <b>SOJA</b> ) ser biały mielony 40 g ( <b>MLEKO</b> ) mus jabłkowy 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) makaron świderek 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami ( marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> )		poledwica z warzywami 60 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 632 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 423,9 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Sacharoza [g]</b> 19,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Sód [mg]</b> 3 546,7
	z og. łatwo przysywa. węglowodanów	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ogonówka wieprzowa 50 g ( <b>SOJA</b> ) ser żółty (1) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami ( marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> )	pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) hummus 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b> )	poledwica z warzywami 60 g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 444,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321 <b>Sól [g]</b> 10,6 <b>Sacharoza [g]</b> 10,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,2 <b>Sód [mg]</b> 4 364,8
	wegitarianiska Aleks	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) hummus 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b> ) ser żółty (1) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) ser topiony (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 372 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Sacharoza [g]</b> 25,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,2 <b>Sód [mg]</b> 2 902,1
	podstawowa dziecięca Aleks	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ogonówka wieprzowa 50 g ( <b>SOJA</b> ) ser żółty (1) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) kakao na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	rogalik maślany (80g) 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ) makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami ( marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> )	baton musli 20 g	poledwica z warzywami 80 g pomidor 50 g ketchup 15 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 741,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 90 <b>Tłuszcz [g]</b> 99 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387,6 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Sacharoza [g]</b> 19,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,6 <b>Sód [mg]</b> 4 265,8

2026-04-30 czwartek	podst. Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA</b>)                      Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                      ogórek zielony 50 g                      pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 75 g (<b>GLUTEN</b>)                      pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 75 g (<b>GLUTEN</b>)                      MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>		<p>zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      ryż brązowy 250 g                      udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      surówka z marchewki 150 g                      napój owocowy malinowy 250 ml                      soczek owocowy (200ml) 1 szt</p>		<p>kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b>)                      ser żółty (1) 30 g (<b>MLEKO</b>)                      sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (<b>GORCZYCA</b>)                      pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)                      masło (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 420,7</b>                      Białko ogółem [g] 103,7                      Tłuszcz [g] 93,2                      Węglowodany ogółem [g] 307,8                      Sól [g] 6,4                      Sacharoza [g] 11,1                      Błonnik pokarmowy [g] 32                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7                      Sód [mg] 2 588,2</p>
	łatwostrawna Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)                      Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                      pomidor 50 g                      pieczywo pszenne 150 g (<b>GLUTEN</b>)                      MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>		<p>zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      ryż brązowy 250 g                      udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      marchewka gotowana 150 g (<b>GLUTEN</b>)                      napój owocowy malinowy 250 ml                      soczek owocowy (200ml) 1 szt</p>		<p>ser żółty (1) 30 g (<b>MLEKO</b>)                      kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b>)                      sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (<b>GORCZYCA</b>)                      Pieczywo pszenne 150 g (<b>GLUTEN</b>)                      masło (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 206,1</b>                      Białko ogółem [g] 101                      Tłuszcz [g] 85,3                      Węglowodany ogółem [g] 266,8                      Sól [g] 5,6                      Sacharoza [g] 9,6                      Błonnik pokarmowy [g] 16,3                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5                      Sód [mg] 2 259,4</p>
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                      poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)                      ogórek zielony 50 g                      pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)                      MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>	kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	<p>zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      ryż brązowy 250 g                      udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      surówka z marchewki 150 g                      napój owocowy malinowy 250 ml                      soczek owocowo-warzywny 200 ml</p>	pomarańcza 1 szt. 180 g	<p>kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b>)                      ser żółty (1) 30 g (<b>MLEKO</b>)                      sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (<b>GORCZYCA</b>)                      pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)                      masło (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 429,1</b>                      Białko ogółem [g] 114,4                      Tłuszcz [g] 90,9                      Węglowodany ogółem [g] 309                      Sól [g] 7,3                      Sacharoza [g] 17,2                      Błonnik pokarmowy [g] 41,5                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5                      Sód [mg] 2 895</p>
	wegetariańska Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (<b>MLEKO</b>)                      hummus 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b>)                      ogórek zielony 50 g                      pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)                      MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>		<p>zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      ryż brązowy 250 g                      potrawka z ciecierzycy z warzywami i pomidorami 150 g (<b>SOJA, SELER</b>)                      surówka z marchewki 150 g                      napój owocowy malinowy 250 ml                      soczek owocowy (200ml) 1 szt</p>		<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                      ser żółty (1) 50 g (<b>MLEKO</b>)                      sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (<b>GORCZYCA</b>)                      pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)                      masło (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 165,4</b>                      Białko ogółem [g] 90,7                      Tłuszcz [g] 81,8                      Węglowodany ogółem [g] 287,4                      Sól [g] 5,5                      Sacharoza [g] 10,2                      Błonnik pokarmowy [g] 41,6                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1                      Sód [mg] 2 191,8</p>

2026-04-30 czwartek	<p>podstawowa dziecięca Aleks</p> <p>plaki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  pomidor 50 g                  pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (<b>GLUTEN</b>)                  pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (<b>GLUTEN</b>)                  MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  kakao na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  ryż brązowy 250 g                  udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  surówka z marchewki 150 g                  napój owocowy malinowy 250 ml                  soczek owocowy (200ml) 1 szt</p>	<p>pomarańcza 1 szt. 180 g</p>	<p>kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b>)                  ser żółty (1) 30 g (<b>MLEKO</b>)                  sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (<b>GORCZYCA</b>)                  pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)                  herbata b/c 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 605,2</b>                  Białko ogółem [g] 112,4                  Tłuszcz [g] 85,5                  Węglowodany ogółem [g] 364,6                  Sól [g] 7,1                  Sacharoza [g] 19,8                  Błonnik pokarmowy [g] 35,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4                  Sód [mg] 2 862,3</p>
	<p>podst Aleks</p> <p>jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<b>MLEKO</b>)                  ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (<b>MLEKO</b>)                  szczypior 5 g                  polędwica sopočka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)                  Banan 1 szt 1 Por                  MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (<b>GLUTEN</b>)                  pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (<b>GLUTEN</b>)                  kawa zbożowa na mleku 200 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>		<p>zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  ziemniaki z koperkiem 300 g                  Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)                  sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  surówka z kiszzonej kapusty 150 g (<b>GORCZYCA</b>)                  napój owocowy malinowy 250 ml</p>		<p>parówka studencka 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b>)                  ogórek zielony 50 g                  chrzan 20 g                  pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)                  masło (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)                  herbata b/c 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 413,7</b>                  Białko ogółem [g] 91,6                  Tłuszcz [g] 97,9                  Węglowodany ogółem [g] 307                  Sól [g] 6,8                  Sacharoza [g] 22,3                  Błonnik pokarmowy [g] 30,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5                  Sód [mg] 2 826,6</p>
2026-05-01 piątek	<p>łatwostrawna Aleks</p> <p>jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<b>MLEKO</b>)                  ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (<b>MLEKO</b>)                  szczypior 5 g                  polędwica sopočka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)                  Banan 1 szt 1 Por                  MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  pieczywo pszenne 150 g (<b>GLUTEN</b>)                  kawa zbożowa na mleku 200 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>		<p>zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  ziemniaki z koperkiem 300 g                  Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)                  sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Brokuły gotowane 150 g                  napój owocowy malinowy 250 ml</p>		<p>parówka studencka 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b>)                  ogórek zielony 50 g                  Pieczywo pszenne 150 g (<b>GLUTEN</b>)                  masło (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)                  herbata b/c 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 121,6</b>                  Białko ogółem [g] 89,5                  Tłuszcz [g] 87,4                  Węglowodany ogółem [g] 254                  Sól [g] 4,9                  Sacharoza [g] 19,7                  Błonnik pokarmowy [g] 19,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1                  Sód [mg] 2 032,6</p>
z og. łatwo przysw. węglowodanów	<p>jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<b>MLEKO</b>)                  ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (<b>MLEKO</b>)                  szczypior 5 g                  polędwica sopočka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)                  mandarynka 1szt (100g) 100 g                  MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)                  kawa zbożowa na mleku 200 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Budyń b/c 200 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)                  sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  ziemniaki z koperkiem 300 g                  surówka z kiszzonej kapusty 150 g (<b>GORCZYCA</b>)                  napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  masło (2) 5 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>parówka studencka 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b>)                  ogórek zielony 50 g                  pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)                  masło (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)                  herbata b/c 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 683,5</b>                  Białko ogółem [g] 112,5                  Tłuszcz [g] 113,3                  Węglowodany ogółem [g] 321,4                  Sól [g] 7,8                  Sacharoza [g] 26,4                  Błonnik pokarmowy [g] 36,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45                  Sód [mg] 3 221,5</p>

2026-05-01 piątek	wegetariańska Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szczypiór 5 g miód wielokwiatowy 25g 2 [Por] x 1 szt Banan 1 szt 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTŃNIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z brokuła pieczony 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (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 ŻYTŃNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 351,3 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 482,2
	podstawowa dziecięca Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szczypiór 5 g połudwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	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) sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (GLUTEN, SELER) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	parówka studencka 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTŃNIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 550,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 598
2026-05-02 sobota	podst. Aleks	Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt (MLEKO) marmolada owocowa 50 g połudwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTŃNIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTŃNIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna 250 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa gotowana z sosem pieczeniowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 80 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTŃNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 577,5 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 765,6
	łatwostrawna Aleks	Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt (MLEKO) marmolada owocowa 50 g połudwica 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 z fasolką szparagową 300 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna 250 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa gotowana z sosem jarzynowym 100 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 80 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 205,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Sól [g] 4,3 Sacharoza [g] 19,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 719,1

2026-05-02 sobota	z og. łatwo przysw. węglowodanów	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200ml 1 szt wafle ryżowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Bitka wieprzowa gotowana z sosem jarzynowym 100 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (B) 5 g ( <b>MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJA</b> )	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) ogonówka wieprzowa 50 g ( <b>SOJA</b> ) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 80 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 559,8</b> <b>Białko ogółem [g] 115,7</b> <b>Tłuszcz [g] 120,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 269,5</b> <b>Sól [g] 8,5</b> <b>Sacharoza [g] 14,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7</b> <b>Sód [mg] 3 715,1</b>
	wegetariańska Aleks	Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) marmolada owocowa 50 g ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )		zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) placki ziemniaczane smażone z cukrem 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) pasztet sojowy 50 g ( <b>SOJA</b> ) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 80 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 547,1</b> <b>Białko ogółem [g] 96,4</b> <b>Tłuszcz [g] 73,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 394,7</b> <b>Sól [g] 4,1</b> <b>Sacharoza [g] 29,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34</b> <b>Sód [mg] 1 615,2</b>
	podstawowa dziecięca Aleks	Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt ( <b>MLEKO</b> ) marmolada owocowa 50 g połędwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Galaretką owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) placki ziemniaczane smażone z cukrem 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) hummus 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b> )	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) ogonówka wieprzowa 50 g ( <b>SOJA</b> ) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 80 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 471</b> <b>Białko ogółem [g] 80,6</b> <b>Tłuszcz [g] 64,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 408,7</b> <b>Sól [g] 5,3</b> <b>Sacharoza [g] 35,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7</b> <b>Sód [mg] 2 141,4</b>
2026-05-03 niedziela	podst Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g udko pieczone z kurczaka 130 g Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g		Szynka bartenka 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 188,7</b> <b>Białko ogółem [g] 103,1</b> <b>Tłuszcz [g] 60,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,6</b> <b>Sól [g] 6,8</b> <b>Sacharoza [g] 43,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4</b> <b>Sód [mg] 2 934,9</b>

2026-05-03 niedziela	latwostrawna 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) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g		Szynka bartenka 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] 2 234,5 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 5,4 Sacharoza [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 125,7
	z og. łatwo przyswaj. 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 PSZENNNA, 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 buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	hummus 30 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)	Szynka bartenka 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 301,8 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Sól [g] 7,4 Sacharoza [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 3 154,9
	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 PSZENNNA, 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 buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g		ser żółty (2) 50 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 375,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Sól [g] 6,5 Sacharoza [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 765,6
	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 PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) kakao na mleku 250 ml (MLEKO)	pomarańcza 1 szt. 180 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko pieczone z kurczaka 130 g Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenka 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 450,4 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 56,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 2 926,8

2026-05-04 poniedziałek	podst Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      twarożek 80 g (<b>MLEKO</b>)                      dżemik 25 g                      bułka duża 1szt (90g) 1 szt (<b>GLUTEN</b>)                      pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (<b>GLUTEN</b>)                      sałata liść (20g) 1 Por                      pomidor 50 g                      MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>		<p>zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      ryż brązowy 250 g                      filet z kurczaka gotowany z sosem pieczeniowym 120 g (<b>GLUTEN</b>)                      marchewka gotowana mini 150 g                      napój owocowy malinowy 250 ml                      Banan 1 szt 1 Por</p>		<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                      poledwica sopocka wieprzowa 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)                      ogórek konserwowy 50 g (<b>SELER, GORCZYCA</b>)                      pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)                      masło (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 790,4</b>                      Białko ogółem [g] 116,9                      Tłuszcz [g] 98,2                      Węglowodany ogółem [g] 378                      Sól [g] 5,3                      Sacharoza [g] 33,5                      Błonnik pokarmowy [g] 36,7                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3                      Sód [mg] 2 282,6</p>
	łatwostrawna Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      twarożek 80 g (<b>MLEKO</b>)                      dżemik 25 g                      pomidor 50 g                      sałata liść (20g) 1 Por                      MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      bułka duża 1szt (90g) 1 szt (<b>GLUTEN</b>)                      herbata b/c 250 ml                      pieczywo pszenne 50 g (<b>GLUTEN</b>)</p>		<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<b>SELER</b>)                      ryż na sypko 250 g                      Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      marchewka gotowana mini 150 g                      napój owocowy malinowy 250 ml                      Banan 1 szt 1 Por</p>		<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                      poledwica sopocka wieprzowa 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)                      Jabłko 120 g                      pieczywo pszenne 150 g (<b>GLUTEN</b>)                      masło (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 964,6</b>                      Białko ogółem [g] 117,9                      Tłuszcz [g] 96,8                      Węglowodany ogółem [g] 419,5                      Sól [g] 5,3                      Sacharoza [g] 34,2                      Błonnik pokarmowy [g] 28,2                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3                      Sód [mg] 2 252,2</p>
	z og. łatwo przyswaj. węglowodanów	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      twarożek 80 g (<b>MLEKO</b>)                      hummus 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b>)                      pomidor 50 g                      sałata liść (20g) 1 Por                      MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      bułka grahamka 1szt 80 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b>)                      pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (<b>GLUTEN</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>	<p>kisiel owocowy b/c 200 ml</p>	<p>zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      ryż brązowy 250 g                      Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      surówka z kiszonych ogórków i marchewki 150 g (<b>SELER, GORCZYCA</b>)                      napój owocowy malinowy 250 ml                      Jabłko 120 g</p>	<p>jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                      poledwica sopocka wieprzowa 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)                      ogórek konserwowy 50 g (<b>SELER, GORCZYCA</b>)                      pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)                      masło (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 681</b>                      Białko ogółem [g] 120,8                      Tłuszcz [g] 99,5                      Węglowodany ogółem [g] 348,1                      Sól [g] 6,6                      Sacharoza [g] 32,5                      Błonnik pokarmowy [g] 45,4                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9                      Sód [mg] 3 086,4</p>
	wegetariańska Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      twarożek 80 g (<b>MLEKO</b>)                      dżemik 25 g                      pomidor 50 g                      sałata liść (20g) 1 Por                      MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (<b>GLUTEN</b>)                      bułka grahamka 1szt 80 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>		<p>zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      pizza a'la margeritta 300 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)                      ketchup 15 g (<b>SELER, GORCZYCA</b>)                      napój owocowy malinowy 250 ml                      Banan 1 szt 1 Por</p>		<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                      hummus 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b>)                      ogórek konserwowy 50 g (<b>SELER, GORCZYCA</b>)                      pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)                      masło (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)                      herbata b/c 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 050,3</b>                      Białko ogółem [g] 81,4                      Tłuszcz [g] 60,1                      Węglowodany ogółem [g] 314,2                      Sól [g] 5,6                      Sacharoza [g] 33,2                      Błonnik pokarmowy [g] 36,5                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8                      Sód [mg] 2 227,8</p>

2026-05-04 poniedziałek	podstawowa dziecięca Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) twarożek 80 g ( <b>MLEKO</b> ) dżemik 25 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g salata liść (20g) 1 Por bulka duża 1szt (90g) 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) pizza a'la margeritta z szynką 300 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ketchup 15 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 1 Por	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 359,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,4 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Sacharoza [g]</b> 80,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6 <b>Sód [mg]</b> 2 487,8
	podst Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica z warzywami 50 g papryka świeża 50 g gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabiłana 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) fasolka szparagowa gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 70 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO</b> ) szynka bartenika 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 591,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 105 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,9 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Sacharoza [g]</b> 13,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,1 <b>Sód [mg]</b> 3 023,8	
2026-05-05 wtorek	łatwostrawna Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica z warzywami 50 g pomidor 50 g pomarańcza 1 szt. 180 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 100 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) fasolka szparagowa gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 70 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka bartenika 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 191,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,1 <b>Sól [g]</b> 4,3 <b>Sacharoza [g]</b> 14,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,3 <b>Sód [mg]</b> 1 755,5	
z og. łatwo przysw. węglowodanów		zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica z warzywami 50 g papryka świeża 50 g pomarańcza 1 szt. 180 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabiłana 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 100 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) fasolka szparagowa gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	ser biały krajanka (MLEKO) 70 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka bartenika 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 591,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,1 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Sacharoza [g]</b> 13,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,9 <b>Sód [mg]</b> 2 639,9

2026-05-05 wtorek	wegetariańska Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt papryka świeża 50 g gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) kotlet z kalafiora pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka szparagowa gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		pasztet sojowy 50 g ( <b>SOJA</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 70 g ( <b>MLEKO</b> ) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 742,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 389,8 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Sacharoza [g]</b> 16,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,6 <b>Sód [mg]</b> 2 273,8
	podstawowa dziecięca Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) połędwica z warzywami 50 g ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) kotlet schabowy panierowany smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka szparagowa gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	ser biały krajanka (MLEKO) 70 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka bartenika 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 698,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,2 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Sacharoza [g]</b> 13,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,1 <b>Sód [mg]</b> 2 498,7
2026-05-06 środa	podst. Aleks	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml wafelek śmietankowy 1 szt		twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 358,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,2 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Sacharoza [g]</b> 12,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1 <b>Sód [mg]</b> 2 754
	łatwostrawna Aleks	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata liść (20g) 1 Por Jabłko 120 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml wafelek śmietankowy 1 szt		twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 749,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 88 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 404,8 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Sacharoza [g]</b> 17 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7 <b>Sód [mg]</b> 2 643,3

2026-05-06 środa	z og. łatwo przysw. węglowodanów	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml wafle ryżowe 30 g	Kanapka z serem żółtym 60 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 670,1</b> <b>Białko ogółem [g] 107,1</b> <b>Tłuszcz [g] 96,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 363,3</b> <b>Sól [g] 8,2</b> <b>Sacharoza [g] 9,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43</b> <b>Sód [mg] 3 446,1</b>
	wegetariańska Aleks	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) ser topiony (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata liść (20g) 1 Por ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek jarski duszony w sosie pomidorowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml wafelek śmietankowy 1 szt		twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) miód wielokwiatowy 25g 2 szt pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 465,2</b> <b>Białko ogółem [g] 78,8</b> <b>Tłuszcz [g] 82,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 372,9</b> <b>Sól [g] 5,9</b> <b>Sacharoza [g] 12,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37</b> <b>Sód [mg] 2 520,8</b>
	podstawowa dziecięca Aleks	Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa brokułowa z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml wafelek śmietankowy 1 szt	soczek owocowo-warzywny 200 ml	twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałata liść (20g) 1 Por pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 705,6</b> <b>Białko ogółem [g] 95,1</b> <b>Tłuszcz [g] 88,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 401</b> <b>Sól [g] 7,5</b> <b>Sacharoza [g] 38,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7</b> <b>Sód [mg] 3 179,6</b>
2026-05-07 czwartek	podst Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) połudwica 'Ani' 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jabłko 120 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) kasza pęczak 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) kotlet mielony pieczony z sosem cebulowym (1) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sałata z kefirem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 399,7</b> <b>Białko ogółem [g] 110,3</b> <b>Tłuszcz [g] 73</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 342,6</b> <b>Sól [g] 5,8</b> <b>Sacharoza [g] 11,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1</b> <b>Sód [mg] 2 578,6</b>

2026-05-07 czwartek	łatwostrawna Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) poledwica 'Ani' 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jablko parzone 120 g pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml		zupa rosól z makaronem z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) kasza pęczak 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) pulpet z mięsa wieprzowego gotowany na parze z sosem jarzynowym 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) sałata z kefirem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 634,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Sacharoza [g]</b> 11,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,3 <b>Sód [mg]</b> 3 089,4
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) poledwica 'Ani' 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jablko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa rosól z makaronem z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) kasza pęczak 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) pulpet z mięsa wieprzowego gotowany na parze z sosem jarzynowym 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) sałata z kefirem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA</b> )	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 566,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,4 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Sacharoza [g]</b> 15,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,5 <b>Sód [mg]</b> 3 168,5
	wegetariańska Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) hummus 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Jablko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ) kasza pęczak 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) kotlet z ciecierzycy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLUTEN</b> ) sałata z kefirem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		ser żółty (2) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) dżemik 25 g pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 702,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 112,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,4 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Sacharoza [g]</b> 15,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,8 <b>Sód [mg]</b> 2 464,7
	podstawowa dziecięca Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) poledwica 'Ani' 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) Jablko 120 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	Galaretką owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	zupa rosól z makaronem z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) kasza pęczak 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) kotlet mielony pieczony z sosem cebulowym (1) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Brokoly gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 1 szt. 180 g	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 590,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,9 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Sacharoza [g]</b> 43,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,1 <b>Sód [mg]</b> 2 604,2

2026-05-08 piątek	podst. Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJA</b> ) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml ( <b>SELER</b> ) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ) mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g napój owocowy malinowy 250 ml		połędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty (2) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 409,7</b> Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 210,4
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJA</b> ) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml ( <b>SELER</b> ) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY</b> ) warzywa gotowane (marchew, pietruszka, seler) 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g napój owocowy malinowy 250 ml		połędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty (2) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 593,1</b> Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 382,1 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 811,8
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJA</b> ) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Budyń b/c 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml ( <b>SELER</b> ) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ) mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g	połędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty (2) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 587,3</b> Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 3 012,7

2026-05-08 piątek	wegietariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) marmolada owocowa 50 g ogórek zielony 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml ( <b>SELER</b> ) ziemniaki 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ) mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g napój owocowy malinowy 250 ml		hummus 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b> ) ser żółty (2) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 221,6</b> Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 652,6
	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJA</b> ) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) bulka duża 1szt (90g) 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	budyń waniliowy z sokiem malinowym 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml ( <b>SELER</b> ) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ) mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ser żółty (2) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 606,1</b> Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 3 024
2026-05-09 sobota	podst Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomarańcza 1 szt. 180 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) mus truskawkowy 150 g kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		Kielbasa cienka wieprzowa 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) musztarda 15 g ( <b>GORCZYCA</b> ) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 434,9</b> Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 618,7
	łatwostrawna Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomarańcza 1 szt. 180 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron świderek 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) mus truskawkowy 150 g kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałatka z pomidora i salaty z pestkami dyni 100 g pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 379,8</b> Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 594,2

2026-05-09 sobota	z og. łatwo przysw. węglowodanów	ser biały mielony z koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomarańcza 1 szt. 180 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) mus truskawkowy 150 g kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	hummus 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b> ) pieczywo chrupkie żytnie 20 szt	szynka konserwowa wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 389,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312 <b>Sól [g]</b> 6,1 <b>Sacharoza [g]</b> 43 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,1 <b>Sód [mg]</b> 2 576,7
	wegetariańska Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pasztet sojowy 50 g ( <b>SOJA</b> ) pomarańcza 1 szt. 180 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) mus truskawkowy 150 g kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		ser żółty (2) 60 g ( <b>MLEKO</b> ) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 545,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 113,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,3 <b>Sól [g]</b> 5,1 <b>Sacharoza [g]</b> 22 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40 <b>Sód [mg]</b> 2 019,3
	podstawowa dziecięca Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomarańcza 1 szt. 180 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron świderki 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) mus truskawkowy 150 g kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 766,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 94 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 402,5 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Sacharoza [g]</b> 54,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,3 <b>Sód [mg]</b> 2 561,2
2026-05-10 niedziela	podst Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) ser topiony (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) papryka konserwowa 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka po bretońsku z kielbasą ciekłą (wieprzowa) 300 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) Banan 1 szt 1 Por napój owocowy malinowy 250 ml		połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 475,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 82 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,2 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Sacharoza [g]</b> 22,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,1 <b>Sód [mg]</b> 3 287,2

2026-05-10 niedziela	łatwostrawna Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) ser topiony (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) Banan 1 szt 1 Por napój owocowy malinowy 250 ml	poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 738,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381,8 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Sacharoza [g]</b> 24,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,9 <b>Sód [mg]</b> 2 759,2	
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) ser topiony (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) papryka konserwowa 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka po bretońsku z kielbasą cienką (wieprzowa) 300 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml Jabłko 120 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 635,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Sacharoza [g]</b> 12,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 52,9 <b>Sód [mg]</b> 3 978,3
	wegetariańska Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) marmolada owocowa 50 g ser topiony (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) papryka konserwowa 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka po bretońsku b/mięsa 300 g Banan 1 szt 1 Por napój owocowy malinowy 250 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pasztet sojowy 50 g ( <b>SOJA</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 449,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,1 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Sacharoza [g]</b> 29,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,5 <b>Sód [mg]</b> 2 143,9
	podstawowa dziecięca Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) ser topiony (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	baton musli 20 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g Banan 1 szt 1 Por napój owocowy malinowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 545 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,5 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Sacharoza [g]</b> 21,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 51,2 <b>Sód [mg]</b> 2 858,7