

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-04-13 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) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 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, ciecierzycza) 150 g (SELER, GORCZYCA) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy malinowy 200 ml		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 (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 554,7 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Sód [mg] 2 567,7
	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 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 200 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) 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] 2 349,6 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 2 088,7
	z og. łatwo przysw. 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) gruszka 1szt 150 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 zabieleny 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy malinowy 200 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jabłko 120 g	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] 2 517,9 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Sól [g] 7,1 Sacharoza [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 848,4

2026-04-13 poniedziałek	wegetariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) gruszka 1szt 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 zabieleny 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml		pasztet sojowy 60 g (SOJA) 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] 2 742,5 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 2 141,4
	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) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Galaretką owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 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] 2 483 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Sól [g] 5,6 Sacharoza [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 239,5
2026-04-14 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) sałata 20 g rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka gotowany z sosem pieczarkowym 100 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 70 g (JAJA, RYBY, MLEKO) 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] 2 486,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 3 175,9
	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 20 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z ryżem 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 100 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) 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] 2 196 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 4,7 Sacharoza [g] 19,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 257,9

2026-04-14 wtorek	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) sałata 20 g 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) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	mus owocowo-warzywny w tubce 100 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] 2 494,1 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 62,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 3 296,4
	wegetariańska Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser żółty (1) 60 g (MLEKO) dżemik 25 g sałata 20 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 zabieleną 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g Jajko sadzone smażone 100 g (JAJA) surówka z buraczków 150 g 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] 2 467,8 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 2 811
	podstawowa dziecięca 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 20 g rzodkiewka 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	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g Jajko sadzone smażone 100 g (JAJA) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	mus owocowo-warzywny w tubce 100 g	połędwica '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] 2 731 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 389,8 Sól [g] 6,9 Sacharoza [g] 79,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 287,7
2026-04-15 środa	podst Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ser biały mielony 50 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (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 wieprzowego 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) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 512,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Sól [g] 9,5 Sacharoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 888,7

2026-04-15 środa	łatwostrawna Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt 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 pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsa wieprzowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)		poledwica z warzywami 80 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 590,1 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 390,8 Sól [g] 7,7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 3 086
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJĄ, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony 50 g (MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsa wieprzowego 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 ŻYTNIA) 30 g (GLUTEN) hummus 40 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	poledwica z warzywami 80 g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 342,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Sól [g] 9,7 Sacharoza [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 4 009,6
	wegietariańska Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) dżemik 2szt. 50 g ser biały mielony 50 g (MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron z serem białym, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 395,1 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 5,1 Sacharoza [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 156,5
	podstawowa dziecięca Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ser biały mielony 50 g (MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 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 wieprzowego 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 ŻYTNIA) 30 g (GLUTEN) hummus 40 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	poledwica z warzywami 80 g pomidor 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 200 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 830,4 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 426,7 Sól [g] 9,1 Sacharoza [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 3 623,8

2026-04-16 czwartek	podst. Aleks	<p>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 graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ryż brązowy 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt</p>	<p>kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 570,1 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 2 713</p>	
	łatwostrawna Aleks	<p>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</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ryż brązowy 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt</p>	<p>ser żółty (1) 30 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 221,8 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Sól [g] 5,7 Sacharoza [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 317,9</p>	
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	<p>płatki 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 ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)</p> <p>zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ryż brązowy 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml</p>	<p>pomarańcza 1 szt. 180 g</p>	<p>kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 708 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Sól [g] 7,7 Sacharoza [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 3 063,7</p>
	wegetariańska Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) ser topiony (1) 50 g (MLEKO) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ryż brązowy 250 g potrawka z ciecierzycy z warzywami i pomidorami 150 g (SOJA, SELER) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt</p>	<p>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 ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 447,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5 Sód [mg] 2 727,8</p>	

2026-04-16 czwartek	podstawowa dziecięca Aleks	<p>placki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, 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)</p>	<p>chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ryż brązowy 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt</p>	pomarańcza 1 szt. 180 g	<p>kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 886,5 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 7,5 Sacharoza [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7 Sód [mg] 2 990,8</p>
2026-04-17 piątek	podst Aleks	<p>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) sałata liść (20g) 1 Por Banan 1 szt 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata 250 ml</p>	<p>zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka żydowska 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml</p>		<p>parówka studencka 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 415,6 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 773,6</p>
	łatwostrawna Aleks	<p>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) Banan 1 szt 1 Por sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml</p>	<p>zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml</p>		<p>parówka studencka 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 104,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 264,9 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 2 062,6</p>

2026-04-17 piątek	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mandarynka 1szt (100g) 100 g sałata liść (20g) 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 ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) ziemniaki z koperkiem 300 g surówka żydowska 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 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) 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] 2 700,4 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Sól [g] 7,7 Sacharoza [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 3 312,9
	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 Banan 1 szt 1 Por sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka żydowska 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] 2 322,1 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Sól [g] 5,9 Sacharoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 503,9
	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por sałata liść (20g) 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 ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka żydowska 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	parówka studencka 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) 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] 2 607,7 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 725,8
2026-04-18 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 graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (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) kasza jęczmienna 250 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa gotowana z sosem pieczeniowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) surówka z kiszonych ogórków i marchewki 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 465 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 765,6

2026-04-18 sobota	łatwostrawna Aleks	Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt (MLEKO) marmolada owocowa 50 g polędwica 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 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 093,3 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Sól [g] 4,3 Sacharoza [g] 19,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1 719,1
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) polędwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200ml 1 szt wafle ryżowe 30 g	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa gotowana z sosem jarzynowym 100 g (GLUTEN, SELER) surówka z kiszonych ogórków i marchewki 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml	pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 30 g (GLUTEN) masło (B) 5 g (MLEKO) twarożek z koperkiem 30 g (MLEKO)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 657,6 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Sól [g] 8,3 Sacharoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Sód [mg] 3 629
	wegietariańska Aleks	Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt (MLEKO) marmolada owocowa 50 g ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) placki ziemniaczane smażone z cukrem 300 g (GLUTEN, JAJA) kefir (1szt) 150 ml (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) paszтет sojowy 50 g (SOJA) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 547,1 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 394,7 Sól [g] 4,1 Sacharoza [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1 615,2
	podstawowa dziecięca Aleks	Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt (MLEKO) marmolada owocowa 50 g polędwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Galaretką owocową 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) placki ziemniaczane smażone z cukrem 300 g (GLUTEN, JAJA) kefir (1szt) 150 ml (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 30 g (GLUTEN) hummus 30 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 471 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 408,7 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 141,4

2026-04-19 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 graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 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) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce 100 g		Szynka bartenka 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 202,6 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 2 974,9
	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) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce 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] 2 193,6 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 125,5
	z og. łatwo przysw. 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 ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) pomidor 50 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	pieczywo chrupkie żytnie 2 g 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 w tubce 100 g	hummus 30 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 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 ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 260,8 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Sól [g] 7,4 Sacharoza [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 3 154,7
	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 ŻYTNIA) 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 w tubce 100 g		ser żółty (2) 50 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 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] 6,6 Sacharoza [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 765,7

2026-04-19 niedziela	<p>podstawowa dziecięca Aleks</p> <p>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) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) kakao na mleku 250 ml (MLEKO)</p>	<p>pomarańcza 1 szt. 180 g</p>	<p>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 buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce 100 g</p>	<p>Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Szynka bartenka 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</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 485,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 2 980</p>
	<p>podst Aleks</p> <p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) dżemik 25 g bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>		<p>zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) kasza pęczak 250 g (GLUTEN) filet z kurczaka gotowany z sosem pieczeniowym 120 g (GLUTEN) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 1 Por</p>		<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) poledwica sopočka 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</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 735,6 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Sól [g] 5,5 Sacharoza [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 2 346,2</p>
2026-04-20 poniedziałek	<p>łatwostrawna Aleks</p> <p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) dżemik 25 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) herbata b/c 250 ml pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN)</p>		<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SELER) kasza pęczak 250 g (GLUTEN) Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (GLUTEN, SELER) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 1 Por</p>		<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) poledwica sopočka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko parzone 120 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 801,3 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 5,2 Sacharoza [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 210</p>
z og. łatwo przysw. węglowodanów	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) ser żółty (1) 20 g (MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml</p>	<p>kisiel owocowy b/c 200 ml</p>	<p>zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) kasza pęczak 250 g (GLUTEN) 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 1 szt. 180 g</p>	<p>jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)</p>	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) poledwica sopočka 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</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 871,9 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 123,2 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 3 281</p>

2026-04-20 poniedziałek	wegetariańska Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) dżemik 25 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) bułka 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 1 Por		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] 2 049,1 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 5,6 Sacharoza [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 227,5
	podstawowa dziecięca Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) dżemik 25 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pomidor 50 g bułka 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 1 Por	mus owocowo-warzywny w tubce 100 g	Jajko gotowane 50 g (JAJA) poledwica 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] 2 358,4 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Sól [g] 5,8 Sacharoza [g] 80,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 487,5
2026-04-21 wtorek	podst Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) poledwica z warzywami 50 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 70 g (JAJA, RYBY, MLEKO) szynka bartenika 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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] 2 519 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 2 880,1
	łatwostrawna Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) poledwica z warzywami 50 g pomidor 50 g 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 schab gotowany z sosem koperkowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) szynka bartenika 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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] 2 130,9 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Sól [g] 4,3 Sacharoza [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 751,6

2026-04-21 wtorek	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 MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem koperkowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) szynka bartenka 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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] 2 524,2 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 2 494,5
	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 MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kotlet z kalafiora pieczony 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml		pasztet sojowy 50 g (SOJA) ser biały krajanka (MLEKO) 70 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] 2 669,9 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 5,4 Sacharoza [g] 14,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 130,1
	podstawowa dziecięca Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) połędwica z warzywami 50 g ser żółty (1) 50 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) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) szynka bartenka 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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] 2 632,6 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 361,9 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 2 496,4
2026-04-22 środa	podst./Aleks	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) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) napój owocowy malinowy 250 ml mandarynka 1szt(100g) 100 g		twarożek z koperkiem 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 411,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 364,3 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 742,9

2026-04-22 środa	latwostrawna Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) salata liść (20g) 1 Por Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN) jarzynka gotowana 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml mandarynka 1szt(100g) 100 g		twarożek z koperkiem 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 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] 2 789,4 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 428,2 Sól [g] 6,6 Sacharoza [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 634,1
	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) salata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) napój owocowy malinowy 250 ml mandarynka 1szt(100g) 100 g	Kanapka z serem żółtym 60 g (GLUTEN, MLEKO)	twarożek z koperkiem 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 619,9 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 365,7 Sól [g] 8,2 Sacharoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 3 433,2
	wegietariańska Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ser topiony (1) 50 g (MLEKO) salata liść (20g) 1 Por 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		zupa brokułowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek jarski duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, SELER) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) napój owocowy malinowy 250 ml mandarynka 1szt(100g) 100 g		twarożek z koperkiem 50 g (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 2 szt papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 464,1 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Sól [g] 5,9 Sacharoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 519,3
	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) salata 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 b/c 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) napój owocowy malinowy 250 ml mandarynka 1szt(100g) 100 g	Kanapka z serem żółtym 60 g (GLUTEN, MLEKO)	twarożek z koperkiem 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 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] 2 937,1 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 427,1 Sól [g] 8,4 Sacharoza [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 3 540,9

2026-04-23 czwartek	podst. Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) rzodkiewka tarta 50 g Jabko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml gruszka 1szt 150		szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,4 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 364,2 Sól [g] 5,4 Sacharoza [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 422,7
	łatwostrawna Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabko parzone 120 g salata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100		szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 608,1 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 398,5 Sól [g] 5,8 Sacharoza [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 574,9
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) rzodkiewka tarta 50 g Jabko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) pierogi z serem z cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 786,4 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 396,7 Sól [g] 6,1 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 660,1
	wegetariańska Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka tarta 50 g Jabko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml gruszka 1szt 150		ser żółty (2) 60 g (MLEKO) dżemik 25 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 559,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Sól [g] 5,6 Sacharoza [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 2 237

2026-04-23 czwartek	podstawowa dziecięca Aleks platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) rzodkiewka tarta 50 g Jabłko 120 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIJA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIJA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)	Galaretki owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml gruszka 1szt 150	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIJA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 597 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 5,5 Sacharoza [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 468,8
2026-04-24 piątek	podst Aleks kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIJA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIJA) 75 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GORCZYCA) mus owocowo-warzywny w tubce 100 g napój owocowy malinowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIJA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 449,7 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 962,8
	łatwostrawna Aleks kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) mus owocowo-warzywny w tubce 100 g 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) sałata liść (20g) 1 Por masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 179 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Sól [g] 5,4 Sacharoza [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 286,2

2026-04-24 piątek	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) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) mus owocowo-warzywny w tubce 100 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 481,4 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Sól [g] 7,8 Sacharoza [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 3 259,6
	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 ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 300 g kotlet z ciecierzycy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) mus owocowo-warzywny w tubce 100 g napój owocowy malinowy 250 ml	hummus 50 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 420,6 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Sól [g] 5,9 Sacharoza [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 366,3		
	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) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) herbata 250 ml	budyń waniliowy z sokiem malinowym 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) mus owocowo-warzywny w tubce 100 g napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 632,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Sól [g] 6,6 Sacharoza [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 2 807,4
2026-04-25 sobota	podst Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść (20g) 1 Por pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) mus truskawkowy 150 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) wafelek śmietankowy 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml	Kiełbasa cienka wieprzowa 100 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) musztarda 15 g (GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 385,1 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 640,1		

2026-04-25 sobota	łatwostrawna Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść (20g) 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) mus truskawkowy 150 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) wafelek śmietankowy 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 417,6 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 614
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść (20g) 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) mus truskawkowy 150 g 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 20 g	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 233,4 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sól [g] 6,6 Sacharoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 753,1
	wegetariańska Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) pasztet sojowy 50 g (SOJA) sałata liść (20g) 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) mus truskawkowy 150 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) wafelek śmietankowy 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml		ser żółty (2) 60 g (MLEKO) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 528,3 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 1 976,2
	podstawowa dziecięca Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść (20g) 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) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)	pomarańcza 1 szt. 180 g	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) mus truskawkowy 150 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) wafelek śmietankowy 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml	Chałka 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) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 562,2 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 546,5

2026-04-26 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 graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (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 cienką (wieprzowa) 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) gruszka 1szt 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 418,8 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Sól [g] 8,8 Sacharoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 3 511
	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 (20g) 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 z groszkiem 150 g (GLUTEN, GORCZYCA) gruszka 1szt 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 868,5 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 388,1 Sól [g] 7,5 Sacharoza [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Sód [mg] 2 973,3
	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 (200 ml) 1 szt	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka po bretońsku z kielbasą cienką (wieprzowa) 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml pomarańcza 1 szt. 180 g	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 671,1 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Sól [g] 10,3 Sacharoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,8 Sód [mg] 4 099,6

2026-04-26 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 ŻYTNIA) 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 gruszka 1szt 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pasztet sojowy 50 g (SOJA) rzodkiewka 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 428,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 148,3
	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 (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	mus owocowo-warzywny w tubce 100 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka pieczone 130 g surowka z czerwonej kapusty 150 g gruszka 1szt 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 653,1 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Sól [g] 7,5 Sacharoza [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Sód [mg] 3 013,4