

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	podst. Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g papryka świeża 50 g bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa pieczarkowa zabieleną z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) kasza pęczak 250 g (GLUTEN) filet z kurczaka gotowany z sosem pieczeniowym 120 g (GLUTEN) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml wafelek śmietankowy 1 szt (GLUTEN, MLEKO)		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 80 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 533,2 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 3 110,8
	łatwostrawna Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g Jabłko 120 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) kasza pęczak 250 g (GLUTEN) Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml wafelek śmietankowy 1 szt (GLUTEN, MLEKO)		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 757,2 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 2 539,7
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 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	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa pieczarkowa zabieleną z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) kasza pęczak 250 g (GLUTEN) Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (GLUTEN, SELER) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) napój owocowy malinowy 250 ml pomarańcza 200 g	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) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 80 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] 2 398,1 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 293 Sól [g] 7,7 Sacharoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 3 198,3
	wegetarińska Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) dżemik 25 g papryka świeża 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 250 ml		zupa pieczarkowa zabieleną z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) kasza pęczak 250 g (GLUTEN) kotlet z warzyw pieczony 80 g (GLUTEN, SELER) sos jarzynowy 50 ml (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml wafelek śmietankowy 1 szt (GLUTEN, MLEKO)		marmolada owocowa 50 g ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 80 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 466,3 Białko ogółem [g] 63,5 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Sól [g] 4,9 Sacharoza [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 145,7

2026-06-29 poniedziałek	podstawowa dziecięca Aleks płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 25 g papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) Herbata 250 ml	Biskopki 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa pieczarkowa zabeliana z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) kasza pęczak 250 g (GLUTEN) Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml wafelek śmietankowy 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Banan 1 szt 150 g	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) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 731,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Sól [g] 6,1 Sacharoza [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 2 496,5
2026-06-30 wtorek	podst Aleks kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) Herbata 250 ml		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym (drobiowy) 150 g (GLUTEN) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		połędwica z warzywami 80 g ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) ketchup 20 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 359,7 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Sól [g] 5,4 Sacharoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 260,1
	łatwostrawna Aleks kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym (drobiowy) 150 g (GLUTEN) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		połędwica z warzywami 80 g pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 574,6 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 410,2 Sól [g] 4,8 Sacharoza [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 033,6
z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Budyń b/c 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek duszony w sosie pomidorowym (drobiowy) 150 g (GLUTEN) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	połędwica z warzywami 80 g ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 499,8 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 394,7 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 240,7

2026-06-30 wtorek	wegetariańska Aleks	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gotąbek jarski duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, SELER) Brokoly gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		ser żółty (2) 30 g (MLEKO) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 350,4 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Sól [g] 5,6 Sacharoza [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 2 248,3
	podstawowa dziecięca Aleks	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Budyń z/c 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gotąbek duszony w sosie pomidorowym (drobiowy) 150 g (GLUTEN) Brokoly gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica z warzywami 80 g pomidor 50 g ketchup 20 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 599,2 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 420,4 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 116,8
2026-07-01 środa	podst Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata 200 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		paśta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJA, RYBY, MLEKO) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 426,6 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Sól [g] 7,4 Sacharoza [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 3 117,5
	łatwostrawna Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 200 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml		Szynka bartenka (drobiowo - wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 802,1 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 420,3 Sól [g] 6,6 Sacharoza [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 670

2026-07-01 środa	z og. łatwo przysw. węglowodanów	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) herbata 200 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt (GLUTEN)	kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJA, RYBY, MLEKO) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 496,7 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Sól [g] 7,5 Sacharoza [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 166,5
	wegietariańska Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) pasztet sojowy 60 g (SOJA) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) herbata 200 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z ciecierzycy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		ser topiony (1) 50 g (MLEKO) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 624,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 364,3 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2 621,7
	podstawowa dziecięca Aleks	Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść (10g) 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) herbata 200 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	baton musli 20 g soczek owocowy (200ml) 1 szt	Szynka bartenka (drobiowo - wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) musztarda 15 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 664,3 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 425,2 Sól [g] 8,1 Sacharoza [g] 67,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 3 416,7
2026-07-02 czwartek	podst. Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka drobiowa 50 g (SOJA, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) papryka świeża 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) herbata 250 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) Jabłko 120 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml		pasztet wieprz.-drob. z blachy 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i koperku 80 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 647,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Sól [g] 5,8 Sacharoza [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 340,5

2026-07-02 czwartek	latwostrawna Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka drobiowa 50 g (SOJA, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) Jabłko 120 g napój owocowy malinowy 250 ml		poledwica z warzywami 80 g ogórek zielony 80 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 486 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Sól [g] 5,1 Sacharoza [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 035,3
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka drobiowa 50 g (SOJA, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) wafle ryżowe 30 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SELER) pierogi z serem z cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) Jabłko 120 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	poledwica z warzywami 80 g sałatka z ogórka zielonego i koperku 80 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 806,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Sól [g] 5,4 Sacharoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 2 184,9
	wegielniarska Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ser żółty (1) 40 g (MLEKO) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) Jabłko 120 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) dżemik 2szt. 50 g sałatka z ogórka zielonego i koperku 80 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 769,8 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 380,3 Sól [g] 4,8 Sacharoza [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 1 937
	podstawowa dziecięca Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka drobiowa 50 g (SOJA, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, MLEKO) Jabłko 120 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	arbuz 150 g	poledwica z warzywami 80 g sałatka z ogórka zielonego i koperku 80 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 553 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Sól [g] 4,6 Sacharoza [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 882,7

2026-07-03 piątek	podst. Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 60 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka tarta 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata 250 ml arbuz 150 g		zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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) napój owocowy malinowy 250 ml		parówka studencka (drobiowa) 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250 ml pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 361,8 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 6,9 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 863,2
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 60 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml arbuz 150 g		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki z koperkiem 300 g (MLEKO) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml		parówka studencka (drobiowa) 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 287,8 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 262,1 Sól [g] 4,9 Sacharoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,4 Sód [mg] 2 046,1
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 60 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka tarta 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml kiwi 1szt 1 szt	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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) napój owocowy malinowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	parówka studencka (drobiowa) 120 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] 2 485,3 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 13,2 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 979,7

2026-07-03 piątek	wegietariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 60 g (MLEKO) rzodkiewka tarta 50 g miód wielokwiatowy 25g 1 szt sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml arbuz 150 g		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml		pasztet sojowy 100 g (SOJA) papryka świeża 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 429,2 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 133,2
	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 60 g (MLEKO) poledwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) herbata 250 ml arbuz 150 g	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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) napój owocowy malinowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	parówka studencka (drobiowa) 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 432,8 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 18,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 781,9
2026-07-04 sobota	podst. Aleks	pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) ryż brązowy 200 g mus jabłkowy 100 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) Banan 1 szt 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 321,8 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 2 558,2
	łatwostrawna Aleks	pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa ziemniaczana z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) Banan 1 szt 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		ser biały krajanka ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (GORCZYCA) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 100,2 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Sól [g] 4,3 Sacharoza [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1 746,3

2026-07-04 sobota	z og. łatwo przysw. węglowodanów	<p>pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>sok pomidorowy 200 ml</p>	<p>zupa ziemniaczana z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ryż brązowy 200 g mus jabłkowy 100 g pomarańcza 100 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>hummus 40 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)</p>	<p>ser biały krajanka ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 179,5 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 993,7</p>
	wegetariańska Aleks	<p>pasta z jajka z koperkiem 80 g (JAJA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) Banan 1 szt 150 g napój owocowy malinowy 250 ml</p>		<p>pasztet sojowy 50 g (SOJA) ser biały krajanka ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 579,1 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 374,1 Sól [g] 4,5 Sacharoza [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 000,4</p>
	podstawowa dziecięca Aleks	<p>pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt</p>	<p>zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) Banan 1 szt 150 g napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>hummus 40 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN)</p>	<p>szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 747,6 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 433,6 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 61,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 3 035</p>
2026-07-05 niedziela	podst/Aleks	<p>jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) polędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>		<p>zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 300 g fasolka po bretońsku z kielbasą cieniłą (wieprzowa) 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) gruszka 1szt 150 g napój owocowy malinowy 250 ml</p>		<p>kielbasa podwawelska 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 386,2 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 3 738,9</p>

2026-07-05 niedziela	łatwostrawna Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 2szt. 50 g mus jabłkowy 100 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml gruszka 1szt 150 g		połędwica sopočka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 298,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Sól [g] 3,8 Sacharoza [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 847,3
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml gruszka 1szt 150 g	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	połędwica sopočka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 398,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 3 032
	wegetariańska Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) dżemik 2szt. 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 300 ml (JAJA, SELER) ziemniaki 300 g fasolka po bretońsku b/mięsa 300 g napój owocowy malinowy 250 ml gruszka 1szt 150 g		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 250,1 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 142,2
	podstawowa dziecięca Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) mus jabłkowy 100 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)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 300 g udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml gruszka 1szt 150 g	babka piaskowa 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica sopočka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 689,4 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 380,2 Sól [g] 6,6 Sacharoza [g] 75 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 938