

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	podst Aleks	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) gruszka 1szt 150 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) gulasz cygański z mięsem wieprz. , pieczarkami i warzywami (marchewka, seler, pietruszka, ogórek kiszony) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 200 ml		połędwica sopočka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 672</b> <b>Białko ogółem [g] 95,3</b> <b>Tłuszcz [g] 109,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 344,3</b> <b>Sól [g] 6</b> <b>Sacharoza [g] 18,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8</b> <b>Sód [mg] 2 638,9</b>
	latwostrawna Aleks	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) mandarynka 1szt (100g) 100 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g ( <b>SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 200 ml		połędwica sopočka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 504,2</b> <b>Białko ogółem [g] 104,4</b> <b>Tłuszcz [g] 78,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 357,2</b> <b>Sól [g] 6,1</b> <b>Sacharoza [g] 17,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8</b> <b>Sód [mg] 2 655</b>
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) mandarynka 1szt (100g) 100 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	hummus 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 250 g ( <b>GLUTEN</b> ) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g ( <b>SELER</b> ) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 200 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	połędwica sopočka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 624,9</b> <b>Białko ogółem [g] 107,7</b> <b>Tłuszcz [g] 92,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 362,1</b> <b>Sól [g] 6,5</b> <b>Sacharoza [g] 43,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2</b> <b>Sód [mg] 2 804,1</b>
	wegetariańska Aleks	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 200 ml		pasztet sojowy 80 g ( <b>SOJA</b> ) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 861,6</b> <b>Białko ogółem [g] 125,1</b> <b>Tłuszcz [g] 114,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 355,4</b> <b>Sól [g] 4,4</b> <b>Sacharoza [g] 17,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38</b> <b>Sód [mg] 1 765,7</b>

2026-05-25 poniedziałek	podstawowa dziecięca Aleks kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 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] 2 761,5 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Sól [g] 5,8 Sacharoza [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 504,5
	podst Aleks płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) kielbasa cienka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g pomarańcza 1 szt. 180 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 25 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ryż brązowy 250 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka wieprzowa (kanapkowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g musztarda 15 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 346,3 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 598,6
2026-05-26 wtorek	łatwostrawna Aleks płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) marmolada owocowa 30 g MASŁO 82% 25 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml pomidor 50 g pomarańcza 1 szt. 180 g		zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 250 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt		szynka wieprzowa (kanapkowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 769,3 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 428,8 Sól [g] 5,1 Sacharoza [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 037,6
z og. łatwo przysw. węglowodanów	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomarańcza 1 szt. 180 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 25 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ryż brązowy 250 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 200 ml sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Jabłko 120 g	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka wieprzowa (kanapkowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 354,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 789,8

2026-05-26 wtorek	wegietarińska Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) marmolada owocowa 30 g MASŁO 82% 25 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml salata liść (10g) 1 Por pomarańcza 1 szt. 180 g		zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pizza a'la margeritta 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ketchup 15 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt		hummus 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 190 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,7 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Sacharoza [g]</b> 20,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,6 <b>Sód [mg]</b> 2 868,1
	podstawowa dziecięca Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) szynka bartnika (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) marmolada owocowa 30 g pomarańcza 1 szt. 180 g salata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 25 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pizza a'la margeritta z szynką 300 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ketchup 15 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt	Banan 1 szt 150 g	szynka wieprzowa (kanapkowa) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ) musztarda 15 g ( <b>GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 328,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 63,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 397,9 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Sacharoza [g]</b> 57,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34 <b>Sód [mg]</b> 2 843,5
2026-05-27 środa	podst. Aleks	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) połędwica z warzywami 50 g marmolada owocowa 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g filet z kurczaka gotowany z sosem pieczeniowym 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )		parówka studencka (drobiowa) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) ketchup 15 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 764,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,9 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Sacharoza [g]</b> 19 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,6 <b>Sód [mg]</b> 2 315,9
	łatwostrawna Aleks	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) połędwica z warzywami 50 g marmolada owocowa 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )		parówka studencka (drobiowa) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 788,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 98 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 395 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Sacharoza [g]</b> 19 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,2 <b>Sód [mg]</b> 2 391

2026-05-27 środa	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) połędwica z warzywami 50 g papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	hummus 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa brokułowa z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	sok pomidorowy 200 ml	parówka studencka (drobiowa) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 792,3</b> <b>Białko ogółem [g] 95,8</b> <b>Tłuszcz [g] 126,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 337,3</b> <b>Sól [g] 6,7</b> <b>Sacharoza [g] 9,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8</b> <b>Sód [mg] 2 666,7</b>
	wegetariańska Aleks	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) pasztet sojowy 60 g ( <b>SOJA</b> ) ser topiony (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g Jajko sadzone 100 g ( <b>JAJA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )		ser biały krajanka (MLEKO) 80 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 855,4</b> <b>Białko ogółem [g] 114,6</b> <b>Tłuszcz [g] 133,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,2</b> <b>Sól [g] 5,6</b> <b>Sacharoza [g] 10,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4</b> <b>Sód [mg] 2 250,9</b>
	podstawowa dziecięca Aleks	Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) połędwica z warzywami 50 g marmolada owocowa 50 g papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> )	rogalik maślany (80g) 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	zupa brokułowa z makaronem 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g Jajko sadzone 100 g ( <b>JAJA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml ( <b>MLEKO</b> )	mandarynka 1szt (100g) 100 g	parówka studencka (drobiowa) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) pomidor 50 g ketchup 15 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 3 045,7</b> <b>Białko ogółem [g] 85,6</b> <b>Tłuszcz [g] 132,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 393,2</b> <b>Sól [g] 7,1</b> <b>Sacharoza [g] 44,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2</b> <b>Sód [mg] 2 828,1</b>
2026-05-28 czwartek	podst Aleks	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml ogórek zielony 50 g		zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml ( <b>SELER</b> ) makaron świderek 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami ( marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g		pastą z makreli 70 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 400,9</b> <b>Białko ogółem [g] 97</b> <b>Tłuszcz [g] 82,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 331,1</b> <b>Sól [g] 9,8</b> <b>Sacharoza [g] 11,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7</b> <b>Sód [mg] 3 928,2</b>

2026-05-28 czwartek	latwostrawna Aleks	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml ogórek zielony 50 g		zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron świderok 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami ( marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g		połędwica sopočka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 523,9</b> <b>Białko ogółem [g] 104,9</b> <b>Tłuszcz [g] 70,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 377,8</b> <b>Sól [g] 8,8</b> <b>Sacharoza [g] 12,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1</b> <b>Sód [mg] 3 709,1</b>
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml ogórek zielony 50 g	serek wiejski 150 g pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron ciemny 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami ( marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml mandarynka 1szt(100g) 100 g	Kanapka z jajkiem 55 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	pastą z makreli 70 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 532,3</b> <b>Białko ogółem [g] 111,8</b> <b>Tłuszcz [g] 106</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 299,3</b> <b>Sól [g] 11,2</b> <b>Sacharoza [g] 11,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6</b> <b>Sód [mg] 4 497,7</b>
	wegietariańska Aleks	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) marmolada owocowa 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml ogórek zielony 50 g		zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron z serem białym i cynamonem 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) arbuz 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		hummus 2 [Por] x 125 g ( <b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b> ) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 132,3</b> <b>Białko ogółem [g] 87,6</b> <b>Tłuszcz [g] 63,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,7</b> <b>Sól [g] 5,1</b> <b>Sacharoza [g] 16,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2</b> <b>Sód [mg] 2 030,6</b>
	podstawowa dziecięca Aleks	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) marmolada owocowa 50 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml ogórek zielony 50 g	Galaretką owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml ( <b>SELER</b> ) makaron świderok 250 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami ( marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g	soczek owocowy (200ml) 1 szt	połędwica sopočka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pomidor 50 g ketchup 15 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 397,9</b> <b>Białko ogółem [g] 87,9</b> <b>Tłuszcz [g] 68,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 372</b> <b>Sól [g] 8,7</b> <b>Sacharoza [g] 30,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6</b> <b>Sód [mg] 3 685</b>

2026-05-29 piątek	podst Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJA</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 25 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml papryka świeża 30 g		zupa szczawiowa z ryżem zabelana 300 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g		szynka bartenka (drobiowo-wieprzowa) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 681,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,3 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Sacharoza [g]</b> 37,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41 <b>Sód [mg]</b> 2 965
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJA</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 25 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml sałata (3 liście) 30 g		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY</b> ) sos grecki z warzywami ( marchewka, seler, pietruszka) 50 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g		szynka bartenka (drobiowo-wieprzowa) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 726,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 386,8 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Sacharoza [g]</b> 38,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36 <b>Sód [mg]</b> 2 383,2
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJA</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 25 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml papryka świeża 30 g	sok pomidorowy 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY</b> ) sos grecki z warzywami ( marchewka, seler, pietruszka) 50 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	szynka bartenka (drobiowo-wieprzowa) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 712,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 117 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,7 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Sacharoza [g]</b> 12,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,9 <b>Sód [mg]</b> 3 266,6
	wegetariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJA</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 25 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml papryka świeża 30 g		zupa szczawiowa z ryżem zabelana 300 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z kalafiora pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g		pasztet sojowy 60 g ( <b>SOJA</b> ) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 769,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 114 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,1 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Sacharoza [g]</b> 39,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,3 <b>Sód [mg]</b> 2 184,3

2026-05-29 piątek	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJA</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) jabłko 120 g MASŁO 82% 25 g ( <b>MLEKO</b> ) bułka duża 1szt (90g) 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml papryka świeża 30 g	Banan 1 szt 150 g	zupa szczawiowa z ryżem zabelana 300 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY</b> ) sos grecki z warzywami ( marchewka, seler, pietruszka) 50 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) surówka z kiszanej kapusty 150 g ( <b>GORCZYCA</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce 100 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	szynka bartnika (drobiowo-wieprzowa) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> ) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g ( <b>GORCZYCA</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 785,1 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 2 725,5
	podst Aleks	szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser żółty (1) 30 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata (3 liście) 30 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) rzodkiewka 50 g	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza gryczana 250 g ( <b>GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN</b> ) kotlet mielony pieczony z sosem cebulowym (1) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		pieczeń rzymska 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) chrzan 15 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 711,1 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 377,8 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 2 713,2	
2026-05-30 sobota	łatwostrawna Aleks	szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata (3 liście) 30 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ogórek zielony 50 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 ml ( <b>SELER</b> ) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) kasza gryczana 250 g ( <b>GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		poledwica 'Ani' 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 630,8 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 386,1 Sól [g] 6,6 Sacharoza [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 917,1	
z og. łatwo przysw. węglowodanów		szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ser biały krajanka (MLEKO) 40 g ( <b>MLEKO</b> ) sałata (3 liście) 30 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) rzodkiewka 50 g	Budyń b/c 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 ml ( <b>SELER</b> ) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) kasza gryczana 250 g ( <b>GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g	poledwica 'Ani' 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) ketchup 15 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 490 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 3 201,5

2026-05-30 sobota	wegietarianska Aleks	ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt sałata (3 liście) 30 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) ogórek zielony 50 g		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) placki ziemniaczane smażone 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		hummus 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, GORCZYCA</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml ketchup 15 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 293 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,1 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Sacharoza [g]</b> 12,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38 <b>Sód [mg]</b> 2 348,8
	podstawowa dziecięca Aleks	ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata (3 liście) 30 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) ogórek zielony 50 g	Budyń z/c 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 ml ( <b>SELER</b> ) placki ziemniaczane smażone 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 1 szt. 180 g	połędwica 'Ani' 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 50 g chrzan 15 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 25 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 578,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 409,1 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Sacharoza [g]</b> 39,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40 <b>Sód [mg]</b> 3 116,6
2026-05-31 niedziela	podst Aleks	twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) sałata (3 liście) 30 g		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka panierowany smażony (1) 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) musztarda 15 g ( <b>GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 189,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,1 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Sacharoza [g]</b> 12,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,5 <b>Sód [mg]</b> 2 419,6
	łatwostrawna Aleks	twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) sałata (3 liście) 30 g		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> ) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym 120 g ( <b>SELER</b> ) jarzynka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napój owocowy malinowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) masło (2) 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 572 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,6 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Sacharoza [g]</b> 17,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1 <b>Sód [mg]</b> 2 577,2

2026-05-31 niedziela	z og. łatwo przysw. węglowodanów	<p>twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLEKO</b>)  pomidor 50 g  MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)  pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)  kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)  sałata (3 liście) 30 g</p>	kiwi 1szt 1 szt	<p>zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>)  ziemniaki z koperkiem 300 g  Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym 120 g (<b>SELER</b>)  surówka z czerwonej kapusty 150 g  napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>pieczywo chrupkie kukurydziane 30 g  soczek owocowo-warzywny 200 ml</p>	<p>poledwica sopocka wieprzowa 80 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)  ogórek zielony 50 g  pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (<b>GLUTEN</b>)  masło (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)  herbata 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 1 886,2</b>  Białko ogółem [g] 107,5  Tłuszcz [g] 49,6  Węglowodany ogółem [g] 271,3  Sól [g] 4,5  Sacharoza [g] 16,2  Błonnik pokarmowy [g] 38,7  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5  Sód [mg] 1 973,1</p>
	wegietariańska Aleks	<p>twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLEKO</b>)  pomidor 50 g  MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)  pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (<b>GLUTEN</b>)  kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)  sałata (3 liście) 30 g</p>		<p>zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 300 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>)  ziemniaki 300 g  pulpet z soi w sosie pomidorowym 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b>)  surówka z czerwonej kapusty 150 g  napój owocowy malinowy 250 ml</p>		<p>pasztet sojowy 60 g (<b>SOJA</b>)  ogórek zielony 50 g  pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (<b>GLUTEN</b>)  masło (2) 20 g (<b>MLEKO</b>)  herbata 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 105,4</b>  Białko ogółem [g] 89,4  Tłuszcz [g] 66,7  Węglowodany ogółem [g] 310  Sól [g] 4,3  Sacharoza [g] 11,2  Błonnik pokarmowy [g] 46,9  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3  Sód [mg] 1 759,5</p>
	podstawowa dziecięca Aleks	<p>twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLEKO</b>)  pomidor 50 g  pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (<b>GLUTEN</b>)  pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (<b>GLUTEN</b>)  MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)  kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)  sałata (3 liście) 30 g</p>	kiwi 1szt 1 szt	<p>zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>)  ziemniaki 300 g  Filet z kurczaka panierowany smażony (1) 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)  surówka z czerwonej kapusty 150 g  napój owocowy malinowy 250 ml</p>	serek wiejski 150 g	<p>poledwica sopocka wieprzowa 80 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b>)  ogórek zielony 50 g  pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (<b>GLUTEN</b>)  MASŁO 82% 20 g (<b>MLEKO</b>)  herbata 250 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal] 2 332,2</b>  Białko ogółem [g] 107,9  Tłuszcz [g] 65,5  Węglowodany ogółem [g] 344,4  Sól [g] 6,3  Sacharoza [g] 11,5  Błonnik pokarmowy [g] 33,4  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8  Sód [mg] 2 688,9</p>