

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	podst Aleks	ser żółty (2) 20 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) babka piaskowa "zebra" 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)		zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem ciemnym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 200 ml Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt (MLEKO)		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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] 2 418,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 2 878,6
	łatwostrawna Aleks	szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 20 g (MLEKO) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) babka piaskowa "zebra" 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)		zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 200 ml Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt (MLEKO)		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 473,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 2 564,6
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	ser żółty (2) 40 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) wafle ryżowe 30 g	Jabłko 120 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 200 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	twarożek z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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] 2 571,8 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Sól [g] 7,7 Sacharoza [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 3 081,6
	wegetariańska Aleks	ser żółty (2) 20 g (MLEKO) paszтет sojowy 40 g (SOJA) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) babka piaskowa "zebra" 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)		zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z brokula pieczony 80 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 200 ml Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt (MLEKO)		ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) 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] 2 461,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Sól [g] 4,9 Sacharoza [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 1 915,1

2026-04-06 poniedziałek	podstawowa dziecięca Aleks	ser żółty (2) 20 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) babka piaskowa "zebra" 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Jabłko 120 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 200 ml Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt (MLEKO)	twarożek z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 755,2 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Sód [mg] 2 905
	podst Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g A'la gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, JAJA) 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] 2 316,3 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Sól [g] 5,2 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 179,7	
2026-04-07 wtorek	łatwostrawna Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść (20g) 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 A'la gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, JAJA) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		połędwica z warzywami 80 g pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 514,7 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 401,1 Sól [g] 4,7 Sacharoza [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 985,5	
z og. łatwo przysw. węglowodanów		ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka 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 A'la gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, JAJA) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	pomarańcza 1 szt. 180 g	połędwica z warzywami 80 g ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 452,8 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 388 Sól [g] 5,2 Sacharoza [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 166,4

2026-04-07 wtorek	wegetariańska Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) rzodkiewka 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 gotłówek jarski duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, SELER) Brokuly 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 (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 290,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Sól [g] 5,6 Sacharoza [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 2 200,2
	podstawowa dziecięca Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 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 A'la gotłówek duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, JAJA) Brokuly gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	pomarańcza 1 szt. 180 g	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] 2 585 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 424,2 Sól [g] 4,8 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 2 039,3
2026-04-08 środa	podst Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Banan 1 szt 1 Por sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 200 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g		pasta 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] 2 463,2 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 378,4 Sól [g] 7,1 Sacharoza [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 3 048,2
	łatwostrawna Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Banan 1 szt 1 Por sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 200 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g		Szynka bartenka 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 613,4 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 408,5 Sól [g] 6,5 Sacharoza [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 598,3

2026-04-08 środa	z og. łatwo przysw. węglowodanów	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 200 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	pastę 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 ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 411,1 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 347,9 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 2 703,4
	wegetariańska Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) pasztet sojowy 60 g (SOJA) 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 200 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z ciecierzycy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g		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 ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 657,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Sól [g] 5,9 Sacharoza [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 549,4
	podstawowa dziecięca Aleks	Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Banan 1 szt 1 Por sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) chleb zwykły 150 g herbata 200 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) napój owocowy malinowy 250 ml Brukselka gotowana 150 g mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	chałka z masłem 82% i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenka 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) musztarda 15 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 535,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 383,7 Sól [g] 6,6 Sacharoza [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 2 845,2
2026-04-09 czwartek	podst Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SELER) makaron świderki 250 g (GLUTEN, JAJA) filet z kurczaka gotowany z sosem szpinakowym 120 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)		pasztet wieprz.-drob. z blachy 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 80 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 590,9 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 2 507,3

2026-04-09 czwartek	latwostrawna Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) salata 20 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SELER) makaron świderki 250 g (GLUTEN, JAJA) filet z kurczaka gotowany z sosem szpinakowym 120 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)		poledwica z warzywami 80 g sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 80 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 332,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Sól [g] 4,4 Sacharoza [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 1 739,1
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka 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) makaron ciemny 250 g (GLUTEN, JAJA) filet z kurczaka gotowany z sosem szpinakowym 120 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	poledwica z warzywami 80 g sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 80 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 356 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Sól [g] 5,9 Sacharoza [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 351,3
	wegitarianiska 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) rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SELER) ołatki z jabłkami smażone 300 g (GLUTEN, JAJA) 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 pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 80 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 367,2 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 373,7 Sól [g] 4,9 Sacharoza [g] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 1 928,9
	podstawowa dziecięca Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml	Galaretką owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SELER) ołatki z jabłkami smażone 300 g (GLUTEN, JAJA) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 1 szt. 180 g	poledwica z warzywami 80 g sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 80 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Sól [g] 4,7 Sacharoza [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 879,1

2026-04-10 piątek	podśi. Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 60 g (MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka tarta 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa szczawiowa z ryżem zabelana 300 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml mandarynka 1szt(100g) 100 g		parówka studencka 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250 ml pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 420 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 846,2
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 60 g (MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa szczawiowa z ryżem zabelana 300 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) Ziemniaki z koperkiem 300 g (MLEKO) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mandarynka 1szt(100g) 100 g		parówka studencka 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] 2 332,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Sól [g] 4,6 Sacharoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,3 Sód [mg] 1 942,6
	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) połudwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka tarta 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa szczawiowa z ryżem zabelana 300 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml mandarynka 1szt(100g) 100 g	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	parówka studencka 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 493,8 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 991,6
	wegetariańska 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 (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa szczawiowa z ryżem zabelana 300 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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 mandarynka 1szt(100g) 100 g		pasztet sojowy 100 g (SOJA) ogórek zielony 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 470,8 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Sól [g] 5,4 Sacharoza [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 148,3

2026-04-10 piątek	podstawowa dziecięca 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 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) herbata 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa szczawiowa z ryżem zabelana 300 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	parówka studencka 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 474,3 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 2 797,2
	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 PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNNA, 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 1 Por 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 PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 421,8 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 5,9 Sacharoza [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 523,5
	łatwostrawna Aleks	pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g 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 1 Por 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
z og. łatwo przysw. węglowodanów	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 PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok pomidorowy 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ryż brązowy 200 g mus jabłkowy 100 g pomarańcza 1 szt. 100 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt	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 PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 036,8 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 854,5	

2026-04-11 sobota	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 1 Por napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>paszтет 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] 31,8 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) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g</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 1 Por napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt</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>
2026-04-12 niedziela	podst Aleks	<p>jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 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 udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml gruszka 1szt 150 g</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] 2 426,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Sól [g] 7,4 Sacharoza [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 3 094,2</p>	
	łatwostrawna Aleks	<p>jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) poledwica '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)</p>	<p>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</p>	<p>poledwica sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 284,5 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Sól [g] 3,8 Sacharoza [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 847,3</p>	

2026-04-12, niedziela	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) papryka świeża 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 (200 ml) 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] 2 402,1 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 3 030
	wegetariańska Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) dżemik 2szt. 50 g papryka świeża 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 kotlet z kalafiora pieczony 80 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml surówka z buraczków 150 g 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] 2 436,1 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Sól [g] 5,8 Sacharoza [g] 44,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 329
	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) 150 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 300 g udko pieczone z kurczaka 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] 2 674,7 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Sól [g] 6,5 Sacharoza [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 2 890,2