

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	podst. Aleks	platkі owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g sałata liść (20g) 1 Por Jabłko 120 g bulka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa pieczarkowa zabeliana z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem chrzanowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml wafelki 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 ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 400,8 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 106,4
	łatwostrawna Aleks	platkі owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g Jabłko parzone 120 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) bulka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml wafelki 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 20 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 614,8 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 532,5
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	platkі owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bulka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa pieczarkowa zabeliana z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) napój owocowy malinowy 250 ml pomarańcza 1 szt. 180 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 ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 275,8 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Sól [g] 7,7 Sacharoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 3 194,6

2026-06-01 poniedziałek	wegietariańska Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) dżemik 25 g Jabłko 120 g sałata liść (20g) 1 Por 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 zabeliana z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z warzyw pieczony 80 g (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] 2 301,4 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Sól [g] 4,8 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 109,8
	podstawowa dziecięca Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 25 g Jabłko 120 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) Herbata 250 ml	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa pieczarkowa zabeliana z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z warzyw pieczony 80 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] 2 598,8 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 381,8 Sól [g] 6,1 Sacharoza [g] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 492,2
2026-06-02 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 (mięso drobiowe) 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 (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 gołąbek duszony w sosie pomidorowym (mięso drobiowe) 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 (20g) 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

2026-06-02 wtorek	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 (mięso drobiowe) 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 (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] 2 499,8 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
	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 gołąbek jarski duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, SELER) Brokuły 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] 2 350,4 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 gołąbek duszony w sosie pomidorowym (mięso drobiowe) 150 g (GLUTEN) Brokuły 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] 2 628,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 427,7 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 119,7
2026-06-03 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 (tubka 100g) 100		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml baton musli 20 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] 2 367,5 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 3 044,4

2026-06-03 środa	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 (tubka 100g) 100		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) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml baton musli 20 g		Szynka bartenika (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] 2 533 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 385,8 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 562
	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) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 200 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100	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) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt	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 ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 471,6 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 095,5
	wegetariańska 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 ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 200 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z ciecierzycy pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml baton musli 20 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] 2 565,5 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2 548,5
	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 ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata 200 ml mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100	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) napój owocowy malinowy 250 ml Brukselka gotowana 150 g	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenika (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 ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 819 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 440 Sól [g] 8,1 Sacharoza [g] 59,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 428

2026-06-04 czwartek	podst Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka drobiowa 50 g (SOJA, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata 250 ml</p>		<p>zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) filet z kurczaka gotowany z sosem słodko-kwaśnym 120 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)</p>		<p>paszтет wieprz.-drob. z blachy 80 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) 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</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 347,5 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Sól [g] 6,5 Sacharoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 2 828,3</p>
	łatwostrawna Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka drobiowa 50 g (SOJA, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) sałata 20 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml</p>		<p>zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) makaron świderek 250 g (GLUTEN, JAJA) filet z kurczaka gotowany z sosem słodko-kwaśnym 120 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)</p>		<p>poledwica z warzywami 80 g ogórek zielony 80 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 148,3 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Sól [g] 4,1 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 1 642,4</p>
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka drobiowa 50 g (SOJA, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml</p>	<p>hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) wafle ryżowe 30 g</p>	<p>zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) filet z kurczaka gotowany z sosem słodko-kwaśnym 120 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)</p>	<p>sok pomidorowy (200 ml) 1 szt</p>	<p>poledwica z warzywami 80 g 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</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 268,6 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 672,1</p>
	wegetariańska Aleks	<p>płatki 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 ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml</p>		<p>zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) oleatki z jabłkami smażone 300 g (GLUTEN, JAJA) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml</p>		<p>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) dżemik 2szt. 50 g 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</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 387,7 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 379,6 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 289,8</p>

2026-06-04 czwartek	podstawowa dziecięca Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka drobiowa 50 g (SOJA, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Galaretki owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO) zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) olatki z jabłkami smażone 300 g (GLUTEN, JAJA) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 1 szt. 180 g	połędwica z warzywami 80 g sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 80 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 220,4 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 5,2 Sacharoza [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 2 272,3
2026-06-05 piątek	podst Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 60 g (MLEKO) połędwica sopočka 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] 2316,2 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Sól [g] 6,9 Sacharoza [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 864,2
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 60 g (MLEKO) połędwica sopočka 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] 2259,8 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Sól [g] 4,9 Sacharoza [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,4 Sód [mg] 2 045,3

2026-06-05 piątek	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 (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTŃNIA) 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 PSZENNNA, mąka ŻYTŃNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 377 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Sól [g] 7,1 Sacharoza [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 956,9
	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 PSZENNNA, mąka ŻYTŃNIA) 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 PSZENNNA, mąka ŻYTŃNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 134,2
	podstawowa dziecięca 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 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 PSZENNNA, mąka ŻYTŃNIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 387 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 783

2026-06-06 sobota	podst 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% 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)</p>		<p>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</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 (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>	<p>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</p>
	łatwostrawna Aleks	<p>pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) salata 20 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>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</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 pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>	<p>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</p>
	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>	sok pomidorowy 200 ml	<p>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</p>	<p>kanapka z ciemnego pieczywa z polędwicą drobiową i masłem 82% (35g+20g+10g) 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)</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] 2 265,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Sól [g] 7,4 Sacharoza [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 3 123</p>
	wegitarianśka 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>

2026-06-06 sobota	podstawowa dziecięca Aleks	<p>pastą 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 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 150 g napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>hummus 30 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 brokula, 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] 2 542,8 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 391,9 Sól [g] 6,1 Sacharoza [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 595,4</p>
	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) 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 cienką (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] 2 403,8 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 3 737,1</p>
2026-06-07 niedziela	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] 2 298,1 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</p>
z og. łatwo przysw. węglowodanów		<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 MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	<p>kisiel owocowy b/c 200 ml</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) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml gruszka 1szt 150 g</p>	<p>sok pomidorowy (200 ml) 1 szt</p>	<p>poledwica sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 415,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 3 030,1</p>

2026-06-07 niedziela	wegitarianńska 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 ŻYTANIA) 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 ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 267,8 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 140,3
	podstawowa dziecięca Aleks	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) mus jabłkowy 100 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Galaretką owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	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)	poledwica sopočka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 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] 2 692,3 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 379,9 Sól [g] 6,6 Sacharoza [g] 76,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 930,5