

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-06-08 poniedziałek	podst. Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) gulasz cygański z mięsem wieprz. pieczarkami i warzywami (marchewka, seler, pietruszka, ogórek kiszony) 150 g (SELER, GORCZYCA) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 586,5 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 571,9
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Banan 1 szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 070,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 4,8 Sacharoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 1 907,6
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 502,6 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 867,4

2026-06-08 poniedziałek	wegetariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pasztet sojowy 40 g (SOJA) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 350 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 489,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Sól [g] 5,1 Sacharoza [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 2 075,4
	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) bulka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Galaretką owocową 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 350 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml	arbuz 150 g	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 307,2 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Sól [g] 5,4 Sacharoza [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 2 173,8
2026-06-09 wtorek	podst Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml rzodkiewka 50 g		zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka pieczony z sosem pieczarkowym 100 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ZYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 356 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Sól [g] 5,9 Sacharoza [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 887,4
	łatwostrawna Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) sałata (3 liście) 30 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z ryżem 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 100 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 081,6 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sól [g] 4,5 Sacharoza [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 172,6

2026-06-09 wtorek	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml rzodkiewka 50 g	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 100 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 14 714,6 Białko ogółem [g] 326,5 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 3 195,3 Sól [g] 15,8 Sacharoza [g] 2 494,9 Błonnik pokarmowy [g] 116,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 6 811,8
	wegetariańska Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser żółty (1) 60 g (MLEKO) dżemik 25 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml rzodkiewka 50 g		zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 276,1 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 13,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 535,3
	podstawowa dziecięca Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml rzodkiewka 50 g	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 14 822,2 Białko ogółem [g] 313,4 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 3 233,4 Sól [g] 16,1 Sacharoza [g] 2 514 Błonnik pokarmowy [g] 110 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 6 964,6
2026-06-10 środa	podst. Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) rzodkiewka tarta 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) herbata b/c 250 ml		zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderki 250 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)		Kielbasa cienka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) musztarda 20 g (GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 598,7 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 365,1 Sól [g] 10,6 Sacharoza [g] 13,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 4 229,4

2026-06-10 środa	latwostrawna Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały mielony 40 g (MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderki 250 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)		poledwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 654,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 412,1 Sól [g] 8,5 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 3 413,3
	z og. latwo przysw. węglowodanów	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) rzodkiewka tarta 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty 250 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO) hummus 40 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	poledwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 444 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Sól [g] 9,8 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 3 923,7
	wegietariańska Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) rzodkiewka tarta 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron z serem białym, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 438,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Sól [g] 6,5 Sacharoza [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 2 589,7
	podstawowa dziecięca Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (GLUTEN) kakao na mleku 250 ml (MLEKO)	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderki 250 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 30 g (GLUTEN) hummus 40 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	poledwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 200 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 924 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 446,1 Sól [g] 10,5 Sacharoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 4 198,6

2026-06-11 czwartek	podst. Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>		<p>zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (SELER) ryż brązowy 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt</p>		<p>szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 440,8 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sól [g] 6,5 Sacharoza [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 595,1</p>
	łatwostrawna Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko gotowane 50 g (JAJA) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>		<p>zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ryż na sypko 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt</p>		<p>ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 225,6 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Sól [g] 5,7 Sacharoza [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 285,2</p>
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	<p>zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (SELER) ryż brązowy 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml</p>	pomarańcza 200 g	<p>szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 439,1 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 2 901,3</p>
	wegetariańska Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) marmolada owocowa 50 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>		<p>zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (SELER) ryż brązowy 250 g potrawka z ciecierzycy z warzywami i pomidorami 150 g (SOJA, SELER) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt</p>		<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 320,2 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 144,5</p>

2026-06-11 czwartek	podstawowa dziecięca Aleks planki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko gotowane 50 g (JAJA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) kakao na mleku 250 ml (MLEKO)	chalka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (SELER) ryż brązowy 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (GLUTEN, SELER) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt	pomarańcza 200 g	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 747 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 375,1 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Sód [mg] 2 872,2
2026-06-12 piątek	podst Aleks kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść (10g) 1 Por Banan 1 szt 150 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 krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		parówka studencka 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g ketchup 20 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 321,6 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 577,3
	latwostrawna Aleks kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 150 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		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 b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 091,7 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Sól [g] 4,6 Sacharoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 1 918,6

2026-06-12 piątek	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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 250 ml	Budyń b/c 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) ziemniaki z koperkiem 300 g Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) masło (2) 5 g (MLEKO)	parówka studencka 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 580,6 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 2 782,1
	wegetariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 2 [Por] x 1 szt Banan 1 szt 150 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 217,2 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Sól [g] 5,2 Sacharoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 115,9
	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały mielony 50 g (MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 150 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Budyń z/c 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	parówka studencka 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 488 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Sól [g] 5,2 Sacharoza [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 193,5
2026-06-13 sobota	podst. Aleks	marmolada owocowa 50 g połudwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g	Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 103,2 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1 992,6	

2026-06-13 sobota	łatwostrawna Aleks	marmolada owocowa 50 g połędwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 300 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml arbuź 150 g		Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 807,6 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 251,5 Sól [g] 3,8 Sacharoza [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 547,4
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) połędwica z warzywami 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 pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt (GLUTEN)	sok pomidorowy 200ml 1 szt	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml arbuź 150 g	hummus 30 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) masło (B) 5 g (MLEKO)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) 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] 2 223,5 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Sól [g] 7,1 Sacharoza [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 2 833,3
	wegetariańska Aleks	marmolada owocowa 50 g ser żółty (2) 50 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml arbuź 150 g		Jajko gotowane 50 g (JAJA) paszтет sojowy 50 g (SOJA) 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] 2 402,7 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sól [g] 5,1 Sacharoza [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 029,9
	podstawowa dziecięca Aleks	marmolada owocowa 50 g połędwica z warzywami 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) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Galarełka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml arbuź 150 g	pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) hummus 30 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 233,6 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 129,1

2026-06-14 niedziela	podst. Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		Szynka bartenka 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 14 577,9 Białko ogółem [g] 317,2 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 3 169,2 Sól [g] 16,3 Sacharoza [g] 2 490,9 Błonnik pokarmowy [g] 108,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 6 729,8
	łatwostrawna Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		Szynka bartenka 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 14 410,4 Białko ogółem [g] 317,2 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 3 144,2 Sól [g] 14,9 Sacharoza [g] 2 494 Błonnik pokarmowy [g] 102 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 5 936,8
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) pomidor 50 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Jabłko 120 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	hummus 30 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 30 g (GLUTEN)	Szynka bartenka 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 14 631,6 Białko ogółem [g] 330,6 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 3 164 Sól [g] 16,7 Sacharoza [g] 2 490,7 Błonnik pokarmowy [g] 116,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 6 864,1
	wegetariańska Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kotlet z warzyw pieczony 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		ser żółty (2) 50 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 14 733 Białko ogółem [g] 308,7 Tłuszcz [g] 121,3 Węglowodany ogółem [g] 3 155 Sól [g] 15,7 Sacharoza [g] 2 490,9 Błonnik pokarmowy [g] 117,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 6 475

2026-06-14 niedziela	podstawowa dziecięca Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJĄ, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) kakao na mleku 250 ml (MLEKO)	pomarańcza 200 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenka 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 14 824,4 Białko ogółem [g] 319 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 3 203,2 Sól [g] 16,3 Sacharoza [g] 2 502,3 Błonnik pokarmowy [g] 110,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 6 720,7
----------------------	----------------------------	---	------------------	---	--	--	--