

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-06-15 poniedziałek	podst Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) marmolada owocowa 30 g bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) Kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) filet z kurczaka gotowany z sosem pieczeniowym 120 g (GLUTEN) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 150 g		Jajko gotowane 50 g (JAJA) poledwica sopočka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 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] 2 524,5 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Sól [g] 5,2 Sacharoza [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 2 274,1
	łatwostrawna Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) herbata b/c 250 ml pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (SELER) kasza jęczmienna 250 g (GLUTEN) Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 150 g		Jajko gotowane 50 g (JAJA) poledwica sopočka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3 010 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 402,3 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 2 249,5
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) ser żółty (1) 20 g (MLEKO) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) Kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (GLUTEN, SELER) surówka z kiszonych ogórków i marchewki 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml pomarańcza 200 g	serek wiejski 150 g	Jajko gotowane 50 g (JAJA) poledwica sopočka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 472,9 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Sól [g] 6,9 Sacharoza [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 3 247,3
	wegetariańska Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) marmolada owocowa 30 g papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) pizza a'la margeritta 300 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 150 g		Jajko gotowane 50 g (JAJA) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 034 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Sól [g] 5,6 Sacharoza [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 227,6

2026-06-15 poniedziałek	podstawowa dziecięca Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) marmolada owocowa 30 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) papryka świeża 50 g bulka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) pizza a'la margeritta z szynką 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 150 g	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 100 szt	Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 14 619,3 Białko ogółem [g] 309 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 3 204,6 Sól [g] 15,2 Sacharoza [g] 2 534,4 Błonnik pokarmowy [g] 104,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 6 249,6
	podst Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) połędwica z warzywami 50 g pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem chrzanowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) Szynka bartenika (drobiowo - wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 465,9 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Sól [g] 6,4 Sacharoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 557,6	
2026-06-16 wtorek	łatwostrawna Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) połędwica z warzywami 50 g pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) Szynka bartenika (drobiowo - wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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	Wartość energetyczna [kcal] 2 180 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Sól [g] 4,4 Sacharoza [g] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 781,9	
z og. łatwo przysw. węglowodanów		zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) połędwica z warzywami 50 g pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml sok pomidorowy (200ml) 1 szt	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) Szynka bartenika (drobiowo - wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 536,3 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 2 685,7

2026-06-16 wtorek	wegetariańska Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielaną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kotlet z kalafiora pieczony 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		pasztet sojowy 50 g (SOJA) ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 712,1 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 384,5 Sól [g] 5,5 Sacharoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 2 158,4
	podstawowa dziecięca Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) połudwica z warzywami 50 g ser żółty (1) 50 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por pomidor 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 b/c 250 ml	kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielaną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (MLEKO) Szynka bartenka (drobiowo - wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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] 2 674,6 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 2 524,7
2026-06-17 środa	podst. Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (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 b/c 250 ml arbuz 150		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g A'la gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, JAJA) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 70 g (JAJA, RYBY, MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 315,1 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 7,7 Sacharoza [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 3 267,8
	łatwostrawna Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść (10g) 1 Por Jabłko 120 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml arbuz 150		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g A'la gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, JAJA) jarzynka gotowana 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml		twarożek z koperkiem 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 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 b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 792,1 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 420,5 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 19,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 2 676,7

2026-06-17 środa	z og. łatwo przysw. węglowodanów	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) salata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml arbuz 150	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g A'la gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, JAJA) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt (GLUTEN)	twarożek z koperkiem 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g salata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 204,5 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Sól [g] 7,1 Sacharoza [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 996,3
	wegetariańska Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ser topiony (1) 50 g (MLEKO) salata liść (10g) 1 Por ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml arbuz 150		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek jarski duszony w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, SELER) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		twarożek z koperkiem 50 g (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 2 szt pomidor 50 g salata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2342,3 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 375,4 Sól [g] 5,7 Sacharoza [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 473,3
	podstawowa dziecięca Aleks	Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) salata 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 b/c 250 ml arbuz 150	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g A'la gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN, JAJA) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	baton musli 20 g	twarożek z koperkiem 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) salata liść (10g) 1 Por 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] 2534,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 391,4 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 102,1
2026-06-18 czwartek	podst. Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) rzodkiewka tarta 50 g Jabłko 120 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 250 ml		zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) ryż brązowy 250 g kotlet mielony panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) sos pieczeniowy 50 ml (GLUTEN) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g salata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2416,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 362,3 Sól [g] 5,8 Sacharoza [g] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 2 583,5

2026-06-18 czwartek	łatwostrawna Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko parzone 120 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>		<p>zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (MLEKO, SELER) ryż na sypko 250 g pulpet z mięsa wieprzowego gotowany na parze z sosem jarzynowym 100 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Brokuly gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml</p>		<p>szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 614,1 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 397,2 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 3 051,8</p>
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) rzodkiewka tarta 50 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO)</p>	<p>soczek owocowo-warzywny 200 ml</p>	<p>zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) ryż brązowy 250 g pulpet z mięsa wieprzowego gotowany na parze z sosem jarzynowym 100 g (GLUTEN, JAJA, SELER) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)</p>	<p>szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 538,6 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 393,8 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 3 145</p>
	wegetariańska Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka tarta 50 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>		<p>zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) ryż brązowy 250 g kotlet z brokula pieczony 100 g (GLUTEN, SELER) sos jarzynowy 50 ml (GLUTEN, SELER) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napój owocowy malinowy 250 ml</p>		<p>ser żółty (2) 60 g (MLEKO) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 519,2 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Sól [g] 6,1 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 422</p>
	podstawowa dziecięca Aleks	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) rzodkiewka tarta 50 g Jabłko 120 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)</p>	<p>soczek owocowo-warzywny 200 ml</p>	<p>zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) ryż brązowy 250 g kotlet mielony panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA) sos pieczeniowy 50 ml (GLUTEN) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>pomarańcza 180 g</p>	<p>szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 659,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 410,2 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 662</p>

2026-06-19 piątek	podst Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata liść (20g) 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		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml		poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 576 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Sól [g] 7,1 Sacharoza [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 968,7
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) Pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml		poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) Jabłko 120 g masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 185,5 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Sól [g] 5,5 Sacharoza [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 289,9
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 484,8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Sól [g] 8,1 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 3 319,3
	wegetariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) marmolada owocowa 50 g pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml		hummus 50 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 382,6 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Sól [g] 5,8 Sacharoza [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 304,8

2026-06-19 piątek	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJA) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g salata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata 250 ml	budyń waniliowy z sokiem malinowym 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 860,2 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 3 064
	podst Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomarańcza 1/2 szt. 100 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 350 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) wafelek śmietankowy 1 szt (GLUTEN, MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml		Kielbasa cienka wieprzowa 100 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) musztarda 15 g (GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 618 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 652,3
2026-06-20 sobota	łatwostrawna Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomarańcza 1/2 szt. 100 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml (SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 400 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) wafelek śmietankowy 1 szt (GLUTEN, MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidora i salaty z pestkami dyni 100 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 505,1 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 388,5 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 622,2
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomarańcza 1/2 szt. 100 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)	serek wiejski 150 g	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 350 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) sok pomidorowy 200 ml napój owocowy malinowy 250 ml	hummus 30 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 567,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Sól [g] 7,6 Sacharoza [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 3 145,2

2026-06-20 sobota	wegetariańska Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) paszтет sojowy 50 g (SOJA) pomarańcza 1/2 szt. 100 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 350 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) wafelek śmietankowy 1 szt (GLUTEN, MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml		ser żółty (2) 60 g (MLEKO) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 761,2 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 371,5 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 1 988,3
	podstawowa dziecięca Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomarańcza 1/2 szt. 100 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)	arbus 150 g	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 350 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) wafelek śmietankowy 1 szt (GLUTEN, MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	Chalka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 762,3 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 391,5 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 2 555,6
2026-06-21 niedziela	podst. Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka konserwowa 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 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 fasolka po bretońsku z kielbasą cienką (wieprzową) 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) arbus 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 398,4 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Sól [g] 8,8 Sacharoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Sód [mg] 3 510,2
	łatwostrawna Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por 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 jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) arbus 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 687,3 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 377,3 Sól [g] 7,5 Sacharoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2 978,6

2026-06-21 niedziela	z og. łatwo przysw. węglowodanów	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka konserwowa 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka po bretońsku z kielbasą cienką (wieprzowa) 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml arbuź 150 g	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 655,9 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 10,3 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Sód [mg] 4 097,2
	wegetariańska Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) marmolada owocowa 50 g ser topiony (2) 50 g (MLEKO) papryka konserwowa 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka po bretońsku b/mięsa 300 g arbuź 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pasztet sojowy 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 394,3 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 147,5
	podstawowa dziecięca Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 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) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO) Chrupki kukurydziane 30 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g arbuź 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 657,6 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Sól [g] 7,3 Sacharoza [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1 Sód [mg] 2 978,7