

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-06-22 poniedziałek	podst Aleks	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) gruszka 1szt 150 g 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 botwinka z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sytko 250 g (GLUTEN) gulasz cygański z mięsem wieprz., pieczarkami i warzywami (marchewka, seler, pietruszka, ogórek kiszony) 150 g (SELER, GORCZYCA) surówka z młodej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 200 ml		połędwica sopočka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g masło (2) 20 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 746,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Sól [g] 5,9 Sacharoza [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 618,2
	latwostrawna Aleks	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa botwinka z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sytko 250 g (GLUTEN) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 200 ml		połędwica sopočka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 469,7 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 2 677,7
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	hummus 20 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)	zupa botwinka z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sytko 250 g (GLUTEN) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) surówka z młodej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 200 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	połędwica sopočka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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] 2 714,7 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Sól [g] 6,5 Sacharoza [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 786
	wegetariańska Aleks	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml		zupa botwinka z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml		pasztet sojowy 80 g (SOJA) 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] 2 861,6 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 355,4 Sól [g] 4,4 Sacharoza [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 1 765,7

2026-06-22 poniedziałek	podstawowa dziecięca Aleks kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) gruszka 1szt 150 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa botwinka z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, SELER) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 200 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 761,5 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Sól [g] 5,8 Sacharoza [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 504,5
	podst Aleks płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) kielbasa cienka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) marmolada owocowa 30 g truskawki 100 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 25 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ryż brązowy 250 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka wieprzowa (kanapkowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g musztarda 15 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 306,1 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Sól [g] 6,2 Sacharoza [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 588,8
2026-06-23 wtorek	łatwostrawna Aleks płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) marmolada owocowa 30 g MASŁO 82% 25 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml pomidor 50 g truskawki 100 g		zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 250 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt		szynka wieprzowa (kanapkowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 740,1 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 421,4 Sól [g] 5,1 Sacharoza [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 034,6
z og. łatwo przyswaj. węglowodanów	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) truskawki 100 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 25 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ryż brązowy 250 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 200 ml sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Jabłko 120 g	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka wieprzowa (kanapkowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 321,5 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 350,5 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 781,9

2026-06-23 wtorek	wegitarianńska Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) marmolada owocowa 30 g MASŁO 82% 25 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml salata liść (10g) 1 Por truskawki 100 g		zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pizza a'la margeritta 300 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt		hummus 60 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 160,8 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 2 865,2
	podstawowa dziecięca Aleks	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka bartnika (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) marmolada owocowa 30 g truskawki 100 g salata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 25 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pizza a'la margeritta z szynką 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt	Banan 1 szt 150 g	szynka wieprzowa (kanapkowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) musztarda 15 g (GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) MASŁO 82% 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 299,1 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 390,5 Sól [g] 6,8 Sacharoza [g] 53,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 840,6
2026-06-24 środa	podst Aleks	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) połędwica z warzywami 50 g marmolada owocowa 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka panierowany smażony (1) 100 g (GLUTEN, JAJA) surówka z młodej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		parówka studencka (drobiowa) 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 614,9 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Sól [g] 5,8 Sacharoza [g] 19,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 2 327
	łatwostrawna Aleks	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) połędwica z warzywami 50 g marmolada owocowa 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (GLUTEN, SELER) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		parówka studencka (drobiowa) 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 788,8 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 2 391

2026-06-24 środa	z og. łatwo przysw. węglowodanów	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) połędwica z warzywami 50 g papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	hummus 30 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (GLUTEN, SELER) surówka z młodej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	sok pomidorowy 200 ml	parówka studencka (drobiowa) 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 642,4 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Sód [mg] 2 677,8
	wegetariańska Aleks	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) pasztet sojowy 60 g (SOJA) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Jajko sadzone 100 g (JAJA) surówka z młodej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)		ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 705,5 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Sól [g] 5,7 Sacharoza [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 2 262
	podstawowa dziecięca Aleks	Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) połędwica z warzywami 50 g marmolada owocowa 50 g papryka świeża 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)	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z kurczaka panierowany smażony (1) 100 g (GLUTEN, JAJA) surówka z młodej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (MLEKO)	pomarańcza 200 g	parówka studencka (drobiowa) 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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] 2 895,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 397,8 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 2 839,2
2026-06-25 czwartek	podst Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałata liść (10g) 1 Por 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) herbata b/c 250 ml		zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (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 arbus 150 g		pastą z makreli 70 g (JAJA, RYBY, MLEKO) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 310,9 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Sól [g] 9,8 Sacharoza [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 3 943,5

2026-06-25 czwartek	latwostrawna Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) ogórek zielony 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml		zupa koperkowa 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 arbuz 150 g		poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 433,9 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Sól [g] 8,8 Sacharoza [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 3 724,4
	z og. łatwo przysw. węglowodanów	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ogonówka wieprzowa 80 g (SOJA) ogórek zielony 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	serek wiejski 150 g pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (SELER) makaron ciemny 250 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	pastą z makreli 70 g (JAJA, RYBY, MLEKO) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 522,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Sól [g] 11,3 Sacharoza [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 4 535,2
	wegietariańska Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) marmolada owocowa 50 g ogórek zielony 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml		zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (SELER) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) arbuz 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		hummus 125 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 062,7 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 2 006,5
	podstawowa dziecięca Aleks	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) marmolada owocowa 50 g ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) ogórek zielony 50 g sałata liść (10g) 1 Por 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	Galaretką owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (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 arbuz 150 g	soczek owocowy (200ml) 1 szt	poledwica sopocka wieprzowa 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 82% 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 307,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Sól [g] 8,7 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 3 700,3

2026-06-26 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) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) Jabłko 120 g MASŁO 82% 25 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 75 g (GLUTEN) herbata 250 ml salata liść (10g) 1 Por		zupa szczawiowa z ryżem zabelana 300 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		szynka bartenka (drobiowo-wieprzowa) 80 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 (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 669,4 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Sól [g] 7,4 Sacharoza [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 2 964
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) Jabłko parzone 120 g salata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 25 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) sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		szynka bartenka (drobiowo-wieprzowa) 80 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) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 723,7 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 386,3 Sól [g] 5,9 Sacharoza [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 382,6
	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) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) Jabłko 120 g salata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 25 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 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) sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (GLUTEN, SELER) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt (GLUTEN)	szynka bartenka (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 461 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Sól [g] 7,2 Sacharoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 2 865,1
	wegetariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) Jabłko 120 g salata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 25 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml		zupa szczawiowa z ryżem zabelana 300 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z kalafiora pieczony 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		pasztet sojowy 60 g (SOJA) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 757,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Sól [g] 5,5 Sacharoza [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 183,3

2026-06-26 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) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) jabłko 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 25 g (MLEKO) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Banan 1 szt 150 g	zupa szczawiowa z ryżem zabieleną 300 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLUTEN, RYBY) sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (GLUTEN, SELER) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt (GLUTEN)	szynka bartnika (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z brokula, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 25 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 624,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Sól [g] 5,8 Sacharoza [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 2 324,9
	podst Aleks	szynka dębowa (wieprzowa) 40 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por 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) rzodkiewka 50 g	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml (SELER) kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) kotlet mielony pieczony z sosem cebulowym (1) 100 g (GLUTEN, JAJA) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml		pieczeń rzymska 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g chrzan 15 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 589,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 2 517,6	
2026-06-27 sobota	łatwostrawna Aleks	szynka dębowa (wieprzowa) 40 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) ogórek zielony 50 g	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml (SELER) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml		poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 200 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 638,2 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Sól [g] 6,5 Sacharoza [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sód [mg] 2 874,2	
z og. łatwo przyswaj. węglowodanów		szynka dębowa (wieprzowa) 40 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) rzodkiewka 50 g	Budyń b/c 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml (SELER) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza gryczana 250 g (GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g	poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50 g ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 490,6 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Sól [g] 6,7 Sacharoza [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 2 968,1

2026-06-27 sobota	wegetariańska Aleks	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) ogórek zielony 50 g		zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml (SELER) placki ziemniaczane smażone 300 g (GLUTEN, JAJA) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml		hummus 80 g (GLUTEN, SOJA, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 25 g (MLEKO) herbata 250 ml ketchup 15 g (SELER, GORCZYCA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 171,4 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Sól [g] 5,3 Sacharoza [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2 153,2
	podstawowa dziecięca Aleks	ser żółty (1) 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) kakao na mleku 200 ml (MLEKO) ogórek zielony 50 g	Budyń z/c 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml (SELER) placki ziemniaczane smażone 300 g (GLUTEN, JAJA) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 180 g	poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECZY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g chrzan 15 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) MASŁO 82% 25 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 570,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 406,9 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 3 072,6
2026-06-28 niedziela	podst. Aleks	twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) 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 200 ml (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 300 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		poledwica sopočka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) musztarda 15 g (GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 404 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Sól [g] 5,8 Sacharoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 497,6
	łatwostrawna Aleks	twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO) sałata liść (10g) 1 Por		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) warzywa gotowane (marchew, pietruszka, seler) 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy malinowy 250 ml		poledwica sopočka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 560,7 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 388,2 Sól [g] 5,9 Sacharoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 523,8

2026-06-28 niedziela	z og. łatwo przysw. węglowodanów	<p>twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO) salata liść (10g) 1 Por</p>	<p>kiwi 1szt 1 szt</p>	<p>zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Ziemniaki z koperkiem 300 g (MLEKO) udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>pieczywo chrupkie kukurydziane 30 g soczek owocowo-warzywny 200 ml</p>	<p>poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 108,2 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Sól [g] 4,5 Sacharoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Sód [mg] 1 975,2</p>
	wegetariańska Aleks	<p>twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) kakao na mleku 200 ml (MLEKO) salata liść (10g) 1 Por</p>		<p>zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 300 g pulpet z soi w sosie pomidorowym 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml</p>		<p>pasztet sojowy 60 g (SOJA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) masło (2) 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 103 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Sól [g] 4,3 Sacharoza [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 758,9</p>
	podstawowa dziecięca Aleks	<p>twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) 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 200 ml (MLEKO) salata liść (10g) 1 Por</p>	<p>kiwi 1szt 1 szt</p>	<p>zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 300 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml</p>	<p>serek wiejski 150 g</p>	<p>poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 200 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 329,8 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 6,3 Sacharoza [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 688,3</p>