

SZKOŁA SPOŁECZNA			
	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 1.06.2026	Chleb wieloziarnisty z masłem, sałata, wędlina drobiowa, pomidor Kakao na mleku	Zupa kalafiorowa z ryżem Makaron z marchewką i kurczakiem w sosie śmietanowo-serowym Kompot gruszkowy	Koktajl jogurtowo – truskawkowy Ciasteczka owsiane Woda
WTOREK 2.06.2026	Chleb razowy z masłem, pasta jajeczna, papryka, ogórek Kawa zbożowa na mleku	Zupa porowa z groszkiem ptysowym Gulasz wieprzowy, kasza gryczana, surówka z białej kapusty Kompot z owoców leśnych	Jogurt pitny naturalny Jabłko Woda
ŚRODA 3.06.2026	Bułka grahamka z masłem, sałata, ser żółty, ogórek, rzodkiewka Herbata owocowa	Zupa pomidorowa z makaronem Pieczone udko z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem Kompot wieloowocowy	Wafle ryżowe z musem czekoladowym z kakao i banana Mleko Woda
CZWARTEK 4.06.2026	BOŻE CIAŁO		

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA
Białko 50,0g Tłuszcz 42,7 g Węglowodany 119,2 g Energia 1060,9 kcal	Białko 41,7 g Tłuszcz 48,1 g Węglowodany 120,5 g Energia 1072,7 kcal	Białko 45,1 g Tłuszcz 42,3 g Węglowodany 125,2 g Energia 1062,0 kcal

SZKOŁA SPOŁECZNA alergeny		
ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 1.06.2026		
CHLEB WIELOZIARNISTY (120g) (mąka (pszenna 40%, żytnia 17%), woda, płatki owsiane , słonecznik, soja , siemę lniane, sezam , sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki: kwas askorbinowy.), POMIDOR (100g) WĘDLINA DROBIOWA (40g) (mięso piersi kurczaka (105 g mięsa użyto do przygotowania 100 g produktu), skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw (zawiera seler), owoców i przypraw, przyprawy, aromat z MASŁO 82% (15g) (śmietanka z mleka) SAŁATA MASŁOWA (10g) KAKAO NA MLEKU (250 ml) : mleko , kakao (kakao o obniżonej zawartości tłuszczu. Zawartość tłuszczu kakaowego 10%.)	ZUPA KALAFIOROWA Z RYŻEMI (470 ml): woda, ryż biały, kalafior, marchewka, seler , por, śmietana 12% (śmietana homogenizowana , żywe kultury bakterii), koperek, natka pietruszki, sól, pieprz. MAKARON Z MARECHEWKĄ I KURCZAKIEM W SOSIE ŚMIETANOWO-SEROWYM (390g): makaron pszenny (mąka z pszenicy durum , woda), mięso z piersi kurczaka, marchewka, śmietana 30% (śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii mlekowych), ser żółty (mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny), oliwa z oliwek, sól, pieprz, KOMPOT GRUSZKOWY (250ml): woda, gruszka	Koktajl JOGURTOWO-TRUSKAWKOWY (330 ml): jogurt naturalny (mleko , białka mleka , żywe kultury bakterii), truskawki, miód naturalny CIASTECZKA OWSIANE (30g): mąka owsiana , mąka pszenna , płatki owsiane , otręby owsiane , tłuszcz kokosowy, mleko w proszku, sól WODA (250 ml)
WTOREK 2.06.2026		
CHLEB RAZOWY (140g) (naturalny zakwas żytni razowy [mąka żytnia razowa Typ 2000 24,6%, mąka żytnia , woda], mąka żytnia 31%, woda, sól) PASTA Z JAJ (100g): jajko , majonez (olej rzepakowy, musztarda (stanowią ją: ocet,	ZUPA POROWA (480g): woda, por, seler korzeniowy , ziemniaki, marchewka, pietruszka, śmietana 12% (śmietanka , kultury bakterii mlekowych), cebula, czosnek, sól, pieprz, majeranek GROSZEK PTYSIOWY (25g) (mąka pszenna , jaja , olej rzepakowy, sól)	JOGURT PITNY (350 ml): mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus) JABŁKO (180g) WODA (250 ml)

<p>woda, cukier, gorczyca, sól, kwas cytrynowy, przyprawy), woda i jaja), PAPRYKA, OGÓREK (90g) MASŁO (20g) (śmietanka z mleka, zawartość tłuszczu 82%), KAWA NA MLEKU (250 ml) : mleko, kawa zbożowa (zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii)</p>	<p>GULASZ (270g): mięso wieprzowe- szynka, marchewka, cebula, olej, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, papryka mielona KASZA GRYCZANA (45g przed obróbką termiczną) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY(75g) : kapusta biała, papryka czerwona, szczypiorek, oliwa z oliwek, sól, pieprz</p> <p>KOMPOT Z OWOCÓW LEŚNYCH (250 ml) (woda, owoce w zmiennych proporcjach: jagody, jeżyny, truskawka, śliwka), miód naturalny</p>	
<p>ŚRODA 3.06.2026</p>		
<p>BUŁKA GRAHAMKA (120g) (100g) mąka pszenna graham (52%), mąka pszenna (23,3%), woda, gluten pszenny, drożdże, sól, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)</p> <p>WARYZWA (90g): ogórek, rzodkiewka, sałata</p> <p>SER ŻÓŁTY (30g) (mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny</p> <p>MASŁO (20g) (śmietanka z mleka, zawartość tłuszczu 82%),</p> <p>HERBATA OWOCOWA (250 ml): woda, herbata owocowa (hibiskus, aronia, jabłko, owoc dzikiej róży, liść jeżyny, aromaty, mięta, owoc bzu czarnego, kwas cytrynowy - regulator kwasowości, owoc jagody (0,1%), owoc jeżyny (0,1%), owoc poziomki (0,1%))</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (450 g) : woda, wywar z ud kurczaka, makaron rosółowy (mąka makaronowa pszenna, jaja z chowu na wolnym wybiegu (21,6 %) (5 jaj na 1 kg mąki), przyprawa: kurkuma), marchewka, pietruszka, seler, por, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, pieprz, sól</p> <p>PIECZONE UDKO Z KURCZAKA (200g): podudzie z kurczaka, oliwa z oliwek, majeranek, bazylia, sól, pieprz,</p> <p>RYŻ JAŚMINOWY (45g przed obróbką termiczną)</p> <p>MARCHEWKA Z GROSZKIEM (80g) : marchewka z groszkiem mrożona, oliwa</p> <p>KOMPOT WIELOOWOCOWY; (250 ml) (woda, owoce w zmiennych proporcjach: gruszka, truskawka, śliwka), miód naturalny</p>	<p>MUS CZEKOLADOWY (900g): banan, kakao (kakao o obniżonej zawartości tłuszczu. Zawartość tłuszczu kakaowego 10%), miód naturalny</p> <p>WAFLE RYŻOWE (50g) ryż 100% (brązowy, biały)</p> <p>MLEKO (250 ml): mleko 2% tł.</p> <p>WODA (250 ml)</p>