

Siewierz Szkoła nr 2
03.11.2025 – 07.11.2025

PONIEDZIAŁEK

03.11.2025

OBIAD

DIETA PODSTAWOWA

Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (żeberko wieprzowe – **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, kiszona kapusta, ziemniaki, marchewka, **seler**, **pietruszka**, sól, pieprz)

Kluski na parze z sosem jogurtowo – owocowym 3 sztuki (mąka **pszenna** – **gluten**, drożdże, cukier, **mleko** – **laktoza**, **jogurt naturalny** – **laktoza**, owoce)

Woda 200ml

K 336,23 kcal

B 7,74 g

T 3,21g

W 4,41 g

Błonnik 2,55g

WEGE

Grycikowa na wywarze bezmięsnym 300ml (por, marchewka, **pietruszka**, **seler**, sól, pieprz, kasza manna)

Jajo sadzone 1 sztuka (**jajo**)

Ziemniaki 100g

Warzywa na parze mix 100g (marchewka, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa)

Woda 200ml

K 330,16 kcal

B 6,89 g

T 4,02 g

W 3,99g

Błonnik 2,54 g

BEZGLUTENU

	Kapuśniak z kiszonej kapusty300ml(żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, kiszona kapusta, ziemniaki, marchewka, seler, pietruszka, sól, pieprz) Jajo sadzone 1 sztuka (jajo) Ziemniaki 100g Warzywa na parze mix 100g (marchewka, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa) Woda 200ml K 338,21 kcal B 6,54 g T 4,32 g W 3,33 g Blonnik 2,45 g BEZGLUTENU NABIAŁU Kapuśniak z kiszonej kapusty300ml(żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, kiszona kapusta, ziemniaki, marchewka, seler, pietruszka, sól, pieprz) Jajo sadzone 1 sztuka (jajo) Ziemniaki 100g Warzywa na parze mix 100g (marchewka, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa) Woda 200ml K 338,21 kcal B 6,54 g T 4,32 g W 3,33 g Blonnik 2,45 g
WTOREK	04.11.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Selerowa 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki,

przyprawy– **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam)**

Lazania 300g (makaron – mąka **pszenna** – **gluten, jaja**,mięso wieprzowe – **seler, soja, gorczyca, laktoza**, gałka muszkatołowa, ser żółty– **mleko –laktoza)**

Woda 200ml

K 244,12kcal

B 4,05 g

T 10,15 g

W 87,65 g

Błonnik 12,43 g

WEGE

Selerowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (marchewka, **seler, pietruszka**, ziemniaki, sól, pieprz)

Kaszotto z kaszy gryczanej 300g (kasza gryczana, **natka pietruszki**, brokuł, marchewka, kalafior, pieprz, sól)

Woda 200ml

K 235,66 kcal

B 4,11g

T 9,26g

W 76,54 g

Błonnik 11,34 g

BEZ GLUTENU

Selerowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (marchewka, **seler, pietruszka**, ziemniaki, sól, pieprz)

Kaszotto z kaszy gryczanej 300g (kasza gryczana, **natka pietruszki**, brokuł, marchewka, kalafior, pieprz, sól)

Woda 200ml

K 235,66 kcal

B 4,11 g

	T 9,26 g W 76,54 g Błonnik 11,34 g BEZ GLUTENU NABIAŁU Selerowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 250ml (marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, sól, pieprz) Kaszotto z kaszy gryczanej 200g (kasza gryczana, natka pietruszki, brokuł, marchewka, kalafior, pieprz, sól) Woda 200ml K 235,66 kcal B 4,11 g T 9,26 g W 76,54 g Błonnik 11,34 g
ŚRODA	05.11.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Rosół z makaronem 300ml (kurczak–seler, soja, gorczyca, laktoza, wołowina– seler, soja, gorczyca, laktoza, por, marchewka, pietruszka, seler, jajo, cebula, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam,makaron – mąka pszenna –gluten,jajo) Kotlet drobiowy z pieca konwekcyjnego 100g (filet z kurczaka –seler, soja, gorczyca, laktoza,jajo, mąka pszenna – gluten,bułka tarta– mąka pszenna – gluten, przyprawy –gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Ziemniaki 100g Surówka wiosenna 100g (kapusta biała, marchew, czerwona cebula, ogórek konserwowy, ogórek świeży, sok z cytryny, oliwa, cukier, sól, pieprz) Woda 200ml K 244,0 kcal B 10,03 g T 9,45 g W 86,05 g

Blonnik 4,36 g

WEGE

Krem jarzynowy z grzankami 300ml (ziemniaki, por, **pietruszka**, **seler**, sól, pieprz, grzanki – mąka **pszenna** – **gluten**, mąka kukurydziana, **zakwas** – **gluten**, olej, drożdże, sól)

Ryż z warzywami 300g (ryż, marchewka, brokuł, kalafior, sól)

Woda 200ml

K 239,20 kcal

B 9,67 g

T 8,43 g

W 90,3 g

Blonnik 4,55 g

BEZ GLUTENU

Krem jarzynowy BEZ GRZANEK 300ml (ziemniaki, por, **pietruszka**, **seler**, sól, pieprz)

Pałka z kurczaka z piec konwekcyjnego 2 sztuki (drób – **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**)

Ziemniaki 100g

Marchew gotowana 100g (marchew gotowana)

Woda 200ml

K 240,22 kcal

B 11,4 g

T 8,43 g

W 100,8 g

Blonnik 4,3 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU

	Krem jarzynowy BEZ GRZANEK 250ml (ziemniaki, por, pietruszka, seler, sól, pieprz) Pałka z kurczaka z piec konwekcyjnego 2 sztuki (drób –seler, soja, gorczyca, laktoza) Ziemniaki 100g Marchew gotowana 60g (marchew gotowana) Woda 200ml K 242,22 kcal B 12,09 g T 7,68 g W 89,54 g Błonnik 4,32 g
CZWARTEK	06.11.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Minestrone 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, por, cebula, kapusta włoska, marchewka, pietruszka, seler, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Kotlet mielony z pieca konwekcyjnego 100g (łopatka wieprzowa– seler, soja, gorczyca, laktoza, jajo, bułka tarta– mąka pszenna –gluten, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Ziemniaki 100g Buraki tarte 100g (buraki czerwone, cukier, sól, pieprz) Woda 200ml K 243,42 kcal B 11,14 g T 6,53 g W 89,54 g Błonnik 13,02 g WEGE

Krem ziemniaczany z grzankami 300ml (ziemniaki, cebula, imbir, sól, pieprz, sól, pieprz, grzanki – mąka **pszenna** – **gluten**, mąka kukurydziana, zakwas – **gluten**, olej, drożdże, sól)

Makaron ze szpinakiem 300g (makaron – mąka **pszenna** – **gluten**, **jaja**, szpinak, cebula, **śmietana** – **laktoza**, czosnek, parmezan – **mleko** – **laktoza**)

Woda 200ml

K 236,65kcal

B 15,76 g

T 5,5 g

W 101,03 g

Błonnik 14,32 g

BEZ GLUTENU

Krem ziemniaczany BEZ GRZANEK 300ml (ziemniaki, cebula, imbir, sól, pieprz, sól, pieprz)

Pulpecik wieprzowy gotowany 100g (łopatka wieprzowa – **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, **jajo**, sól, pieprz)

Ziemniaki 100g

Buraki tarte 100g (buraki czerwone, cukier, sól, pieprz)

Woda 200ml

K 241,11 kcal

B 14,09 g

T 7,75 g

W 98,54 g

Błonnik 12,98 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU

Krem ziemniaczany BEZ GRZANEK 300ml (ziemniaki, cebula, imbir, sól, pieprz, sól, pieprz)

Pulpecik wieprzowy gotowany 100g (łopatka wieprzowa – **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, **jajo**, sól, pieprz)

	Ziemniaki 100g Buraki tarte 100g (buraki czerwone, cukier, sól, pieprz) Woda 200ml K 241,11 kcal B 14,09 g T 7,75 g W 98,54 g Blonnik 12,98 g
PIĄTEK	07.11.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Krem marchewkowy z grzankami 300ml (marchew, ziemniaki, cebula, sok z cytryny, sól, pieprz, grzanki – mąka pszenna – gluten, mąka kukurydziana, zakwas – gluten, olej, drożdże, sól) Medalion rybny 100g (ryba, jajo, bułka tarta – mąka pszenna – gluten, sezam, sól, pieprz, olej) Ziemniaki 100g Surówka z kiszonej kapusty 100g (kapusta kiszona, marchewka, cebula, olej, sól, pieprz) Woda 200ml K 236,66 kcal B 10,65 g T 9,54 g W 76,54 g Blonnik 7,12 g WEGE Krem marchewkowy z grzankami 300ml (marchew, ziemniaki, cebula, sok z cytryny, sól, pieprz, grzanki – mąka pszenna – gluten, mąka kukurydziana, zakwas – gluten, olej, drożdże, sól) Medalion rybny 100g (ryba, jajo, bułka tarta – mąka pszenna – gluten, sezam, sól, pieprz, olej) Ziemniaki 100g Surówka z kiszonej kapusty 100g (kapusta kiszona, marchewka, cebula, olej, sól, pieprz)

Woda 200ml
K 236,66 kcal
B 10,65 g
T 9,54 g
W 76,54 g
Błonnik 7,12 g

BEZ GLUTENU

Krem marchewkowy BEZ GRZANEK 300ml (marchew, ziemniaki, cebula, sok z cytryny, sól, pieprz)

Ryba na parze 100g (**ryba**, sól, pieprz)

Ziemniaki 100g

Surówka z kiszonej kapusty 100g (kapusta kiszona, marchewka, cebula, olej, sól, pieprz)

Woda 200ml
K 230,54 kcal
B 10,23 g
T 9,0 g
W 76,23 g
Błonnik 7,2 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU

Krem marchewkowy BEZ GRZANEK 300ml (marchew, ziemniaki, cebula, sok z cytryny, sól, pieprz)

Ryba na parze 100g (**ryba**, sól, pieprz)

Ziemniaki 100g

Surówka z kiszonej kapusty 100g (kapusta kiszona, marchewka, cebula, olej, sól, pieprz)

Woda 200ml
K 230,54 kcal
B 10,23 g

	T 9,0 g W 76,23 g Blonnik 7,2 g
--	--