

Siewierz Szkoła nr 2
08.12.2025 – 12.12.2025

PONIEDZIAŁEK

08.12.2025

OBIAD

DIETA PODSTAWOWA

Ogórkowa z ziemniakami 300ml (żeberko wieprzowe – **seler, soja, gorczyca, laktoza**, ogórki kiszane, **śmietana – laktoza**, marchewka, **seler, pietruszka**, przyprawy – **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**, ziemniaki)

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

Woda 200ml

K 450,0 kcal

B 12,0 g

T 8 g

W 81,0 g

Błonnik 3,5 g

WEGE

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

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

Woda 200ml

K 355,0 kcal

B 10,8 g

T 3,7 g

W 76,5 g

Błonnik 4,8 g

BEZGLUTENU

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

Udko z pieca konwekcyjnego 100g (**seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**)

Ziemniaki 100g

Surówka z białej i czerwonej kapusty 100g (biała kapusta, czerwona kapusta, marchewka, czerwona cebula, jogurt naturalny – **mleko** – **laktoza**, majonez – **żółtko**, ocet winny, **sok z cytryny**, miód, sól, pieprz, **natka pietruszki**)

Woda 200ml

K 355,0 kcal

B 10,8 g

T 3,7 g

W 76,5 g

Łonnik 4,8 g

BEZGLUTENU NABIAŁU

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

Udko z pieca konwekcyjnego 100g (**seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**)

Ziemniaki 100g

Surówka z białej i czerwonej kapusty **bez jogurtu** 100g (biała kapusta, czerwona kapusta, marchewka, czerwona cebula, majonez – **żółtko**, ocet winny, **sok z cytryny**, miód, sól, pieprz, **natka pietruszki**)

Woda 200ml

K 355,0 kcal

B 10,8 g

T 3,7 g

W 76,5 g

Łonnik 4,8 g

WTOREK	09.12.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Krem z warzyw z grzankami 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, śmietana –laktoza, sól pieprz, grzanki – mąka pszenna – gluten, mąka kukurydziana, zakwas –gluten, olej, drożdże, sól) Spaghetti z sosem bolognese 300g (makaron – mąka pszenna – gluten, jajo, pulpa pomidorowa, pomidory, czosnek, mięso mielone wieprzowe – seler, soja, gorczyca, laktoza, bazylia, cukier, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Woda 200ml K 530,0 kcal B 24,0 g T 20,0 g W 69,0 g Blonnik 9,5 g WEGE Krem z warzyw z grzankami 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, śmietana –laktoza, sól, pieprz, grzanki – mąka pszenna – gluten, mąka kukurydziana, zakwas –gluten, olej, drożdże, sól) Spaghetti z sosem pomidorowym Napoli 300g (makaron – mąka pszenna – gluten, jajo, pulpa pomidorowa, pomidory, czosnek, bazylia, cukier, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Woda 200ml K 460,0 kcal B 12,0 g T 13,0 g W 77,0 g Blonnik 10,5 g

BEZ GLUTENU

Krem z warzyw BEZ GRZANEK 300ml (ziemniaki, marchewka, **pietruszka**, **seler**, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, **śmietana** –**laktoza**, sól, pieprz)

Filet na parze 100g (**seler**, **soja**, **gorczyca**,**laktoza**)

Ziemniaki 100g

Surówka z marchewki z brzoskwinia 100g (marchew brzoskwinia)

Woda 200ml

K 355,0 kcal

B 23,0 g

T 9,0 g

W 50,0 g

Błonnik 7,0 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU

Krem z warzyw BEZ GRZANEK niezabielany 300ml (ziemniaki, marchewka, **pietruszka**, **seler**, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, sól, pieprz)

Filet na parze 100g (**seler**, **soja**, **gorczyca**,**laktoza**)

Ziemniaki 100g

Surówka z marchewki z brzoskwinia 100g (marchew brzoskwinia)

Woda 200ml

K 305,0 kcal

B 20,0 g

T 2,5 g

W 53,0 g

Błonnik 8,0 g

ŚRODA	10.12.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Grysikowa 300ml (kurczak – seler, soja, gorczyca, laktoza, por, marchewka, pietruszka,seler,przyprawy–gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, kasza manna) Rumsztyk wieprzowy z pieca konwekcyjnego 100g (łopatka wieprzowa– seler, soja, gorczyca, laktoza, jajo,bułka tarta– mąka pszenna –gluten, sól, pieprz), Puree ziemniaczane 100g (ziemniaki, mleko – laktoza, masło –śmietanka pasteryzowana – laktoza, sól) Surówka z kiszonej kapusty 100g (kapusta kiszona, marchewka, cebula, olej, sól, pieprz) Woda 200ml K 348,0 kcal B 19,1 g T 17,4 g W 30,2 g Błonnik 3,6 g WEGE Grysikowa na wywarze bezmięsnym 300ml (por, marchewka, pietruszka,seler,sól, pieprz, kasza manna) Kotlet ziemniaczany z pieca konwekcyjnego 100g (ziemniaki, sól, natka pietruszki, cebula, jajo, mąka ziemniaczana) Puree ziemniaczane 100g (ziemniaki, mleko – laktoza, masło –śmietanka pasteryzowana – laktoza, sól) 60g Brokuł z wody 100g (brokuł) Woda 200ml K 256,0 kcal B 6,8 g T 6,1 g W 45,2 g Błonnik 4,7 g

	BEZ GLUTENU Grycikowa na wywarze bezmięsnym 300ml (por, marchewka, pietruszka,seler,sól, pieprz, kasza manna) Kotlet ziemniaczany z pieca konwekcyjnego 100g (ziemniaki, sól, natka pietruszki, cebula, jajo, mąka ziemniaczana) Puree ziemniaczane 100g (ziemniaki, mleko – laktoza, masło –śmietanka pasteryzowana – laktoza, sól) 60g Brokuł z wody 100g (brokuł) Woda 200ml K 256,0 kcal B 6,8 g T 6,1 g W 45,2 g Błonnik 4,7 g BEZ GLUTENU NABIAŁU Grycikowa na wywarze bezmięsnym 300ml (por, marchewka, pietruszka,seler,sól, pieprz, kasza manna) Kotlet ziemniaczany z pieca konwekcyjnego 100g (ziemniaki, sól, natka pietruszki, cebula, jajo, mąka ziemniaczana) Ziemniaki100g (ziemniaki) Brokuł z wody 100g (brokuł) Woda 200ml K 256,0 kcal B 6,8 g T 6,1 g W 45,2 g Błonnik 4,7 g
CZWARTEK	11.12.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Zalewajka 300ml(żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, kiełbasa– seler, soja, gorczyca, laktoza, boczek - seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, żur– zboża– laktoza, śmietana – laktoza, przyprawy–gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam)

Gołąbek w sosie pomidorowym z pieca konwekcyjnego 2 sztuki (łopatka wieprzowa– **seler, soja, gorczyca, laktoza**, ryż, ka pusta biała, **jajo**, przyprawy– **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**, koncentrat pomidorowy– **mleko – laktoza, gluten, orzechy, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca, śmietana –laktoza**)

Woda 200ml

K 510,0 kcal

B 26,0 g

T 28,0 g

W 33,0 g

Błonnik 3,5 g

WEGE

Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (ziemniaki, cebula, imbir, sól, pieprz, groszek ptysiowy – mąka **pszenna – gluten, jajo**)

Gołąbek warzywny w sosie pomidorowym 2 sztuki (kapusta, pieczarki, marchew, **pietruszka**, cebula, czosnek, ryż, kapusta biała, koncentrat pomidorowy– **mleko – laktoza, gluten, orzechy, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca, śmietana –laktoza**)

Woda 200ml

K 360,0 kcal

B 7,0 g

T 12,0 g

W 57,0 g

Błonnik 5,0 g

BEZ GLUTENU

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

Gołąbek warzywny BEZ SOSU 2 sztuki (kapusta, pieczarki, marchew, **pietruszka**, cebula, czosnek, ryż, kapusta biała)

Woda 200ml

	K 295,0 kcal B 5,5 g T 6,3 g W 55,0 g Błonnik 5,0 g BEZ GLUTENU NABIAŁU Krem ziemniaczany BEZ GROSZKU PTYSIOWEGO 300ml (ziemniaki, cebula, imbir, sól, pieprz) Gołąbek warzywny BEZ SOSU 2 sztuki (kapusta, pieczarki, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, ryż, kapusta biała) Woda 200ml K 295,0 kcal B 5,5 g T 6,3 g W 55,0 g Błonnik 5,0 g
PIĄTEK	12.12.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, fasolka szparagowa, śmietana –laktoza, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Medalion rybny z pieca konwekcyjnego 100g (ryba, jajo, bułka tarta– mąka pszenna – gluten, sezam, sól, pieprz, olej) Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty 100g (kapusta biała, cebula, jogurt naturalny – laktoza, natka pietruszki, sól, pieprz) Woda 200ml K 371,0 kcal B 18,9 g T 13,55 g W 45,3 g

Blonnik 4,3 g

WEGE

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, **pietruszka**, **seler**, fasolka szparagowa, sól, pieprz)

Medalion rybny z pieca konwekcyjnego 100g (**ryba**, **jajo**, bułka tarta– mąka **pszenna** – **gluten**, **sezam**, sól, pieprz, olej)

Ziemniaki 100g

Surówka z białej kapusty 100g (kapusta biała, cebula, **jogurt naturalny** – **laktoza**, natka **pietruszki**, sól, pieprz)

Woda 200ml

K 316,0 kcal

B 16,2 g

T 8,6 g

W 43,8 g

Blonnik 5,3 g

BEZ GLUTENU

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, **pietruszka**, **seler**, fasolka szparagowa, sól, pieprz)

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

Ziemniaki 100g

Surówka z białej kapusty 100g (kapusta biała, cebula, **jogurt naturalny** – **laktoza**, natka **pietruszki**, sól, pieprz)

Woda 200ml

K 230,54 kcal

B 10,23 g

T 9,0 g

W 76,23 g

Blonnik 7,2 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, **pietruszka**, **seler**, fasolka szparagowa, sól, pieprz)

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

Ziemniaki 100g

Surówka z białej kapusty **bez jogurtu** 100g (kapusta biała, cebula, natka **pietruszki**, sól, pieprz)

Kompot (jabłko, śliwka, gruszka, aronia)

K 248,0 kcal

B 20,2 g

T 3,2 g

W 35,8 g

Błonnik 5,3 g