

Siewierz Szkoła nr 2
09.02.2026 – 13.02.2026

PONIEDZIAŁEK

09.02.2026

OBIAD

DIETA PODSTAWOWA

Ogórkowa z ryżem 300ml (żeberko wieprzowe–**seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, ogórki kiszane, **śmietana 30%**–**laktoza**, marchewka, **seler**, **pietruszka**, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, ryż)

Łazanki z kapustą i mięsem 300g (makaron– mąka **pszenna** – **gluten**, łopatką wieprzową– **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, kapusta kiszona, sól, pieprz)

Woda 200ml

K 670,0 kcal

B 30,0 g

T 32,0g

W 65,0 g

Błonnik 7,0g

WEGE

Ogórkowa z ryżem na wywarze bezmięsnym 300ml (ogórki kiszane, **śmietana 30%**–**laktoza**, marchewka, **seler**, **pietruszka**, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, ryż)

Kotlet z kalafiora z pieca konwekcyjnego 100g (kalafior, **jajo**, szczypiorek, natka pietruszki, sól, pieprz, mąka ziemniaczana, czosnek, olej)

Ziemniaki 100g

Fasolka szparagowa z wody 100g

Woda 200ml

K 418,0 kcal

B 12,0g

T 16,0g

W 58,0g

Błonnik 10,0 g

	BEZGLUTENU Ogórkowa z ryżem 300ml(żeberko wieprzowe–seler, soja, gorczyca, laktoza, ogórki kiszane, śmietana 30%–laktoza, marchewka, seler, pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, ryż) Kotlet z kalafiora z pieca konwekcyjnego 100g (kalafior, jajo, szczypiorek, natka pietruszki, sól, pieprz,mąka ziemniaczana, czosnek, olej) Ziemniaki 100g Fasolka szparagowa z wody 100g Woda 200ml K 468,0 kcal B 15,0 g T 21,0g W 58,0g Blonnik 10,0 g BEZGLUTENU NABIAŁU, WOŁOWINY Ogórkowa z ryżem niezabielana300ml (żeberko wieprzowe–seler, soja, gorczyca, laktoza, ogórki kiszane, marchewka, seler, pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, ryż) Kotlet z kalafiora z pieca konwekcyjnego 100g (kalafior, jajo, szczypiorek, natka pietruszki, sól, pieprz,mąka ziemniaczana, czosnek, olej) Ziemniaki 100g Fasolka szparagowa z wody 100g Woda 200ml K 398,0 kcal B 14,0g T 13,0 g W 58,0g Blonnik 10,0 g
WTOREK	10.02.2026
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Brukselkowa z ziemniakami300ml(żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, brukselka, marchewka, seler,

pietruszka, ziemniaki, **śmietana 30%** –**laktoza**, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz)

Potrawka z kurczaka z warzywami 100g (filet z kurczaka – **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, **śmietana** –**laktoza**, warzywasól, pieprz)

Ryż 100g

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 100g (czerwona kapusta, cebula, ocet, cukier, jabłko)

Woda 200ml

K 570,0 kcal

B 26,0g

T 30,0g

W 67,0 g

Błonnik 7,0 g

WEGE

Brukselkowa z ziemniakami wywarze bezmięsnym 300ml (brukselka, marchewka, **seler**, **pietruszka**, ziemniaki, **śmietana 30%** –**laktoza**, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz)

Kotlet ziemniaczany z pieca konwekcyjnego 100g (ziemniaki, sól, **natka pietruszki**, cebula, **jajo**)

Ryż 100g

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 100g (czerwona kapusta, cebula, ocet, cukier, jabłko)

Woda 200ml

K 530,0 kcal

B 11,0 g

T 18,0g

W 82,0 g

Błonnik 8,0 g

BEZ GLUTENU

Brukselkowa z ziemniakami 300ml (żeberko wieprzowe – **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, brukselka, marchewka, **seler**, **pietruszka**, ziemniaki, **śmietana 30%** –**laktoza**, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz)

Potrawka z kurczaka z warzywami 100g (filet z kurczaka – **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, **śmietana** –**laktoza**,

	warzywasól, pieprz) Ryż 100g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 100g (czerwona kapusta, cebula, ocet, cukier, jabłko) Woda 200ml K 570,0 kcal B 26,0 g T 30,0 g W 67,0g Błonnik 7,0 g BEZ GLUTENU NABIAŁU, WOŁOWINY Brukselkowa z ziemniakami niezabielana300ml(żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, brukselka, marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) Kotlet ziemniaczany z pieca konwekcyjnego 100g (ziemniaki, sól, natka pietruszki, cebula, jajo) Ryż 100g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 100g (czerwona kapusta, cebula, ocet, cukier, jabłko) Woda 200ml K 480,0 kcal B 14,0g T 11,0g W 82,0 g Błonnik 8,0 g
ŚRODA	11.02.2026
OBIAD	Krupnik z kaszą pęczak 300ml(żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, seler, pietruszka, sól pieprz, kasza pęczak– zboża – gluten) Racuchy z jabłkiem 3 sztuki(mąka pszenna – gluten, drożdże, cukier, jajo, olej, jabłko) Woda 200ml K 570,0 kcal B 15,0 g T 19,0 g

W 83,0 g
Błonnik 6,0 g

WEGE

Krupnik z kaszą pęczak na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, **seler**, **pietruszka**, sól pieprz, kasza pęczak– **zboża** – **gluten**)

Cukinia faszerowana 300g (cebula, ryż, cukinia, marchew, pietruszka, sól, pieprz)

Woda 200ml

K 440,0 kcal

B 10,0g

T 3,5g

W 92,0 g

Błonnik 9,0 g

BEZ GLUTENU

Krupnik z kaszą gryczaną 300ml (żeberko wieprzowe– **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, ziemniaki, marchewka, **seler**, **pietruszka**, sól pieprz, kasza gryczana)

Cukinia faszerowana 300g (cebula, ryż, cukinia, marchew, pietruszka, sól, pierz)

Woda 200ml

K 510,0 kcal

B 15,0 g

T 11,5 g

W 75,0 g

Błonnik 13,0 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU, WOŁOWINY

Krupnik z kaszą gryczaną 300ml (żeberko wieprzowe– **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, ziemniaki, marchewka, **seler**, **pietruszka**, sól pieprz, kasza gryczana)

Cukinia faszerowana 300g (cebula, ryż, cukinia, marchew, pietruszka, sól, pierz)

Woda 200ml

	K 510,0 kcal B 15,0 g T 11,5 g W 75,0 g Blonnik 13,0 g
CZWARTEK	12.02.2026
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, fasolka szparagowa, śmietana 30%–laktoza, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól) 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 Puree ziemniaczane 100g (ziemniaki, mleko – laktoza, masło –śmietanka pasteryzowana – laktoza, sól) Marchew duszona z groszkiem 100g (marchew, sól, masło – śmietanka pasteryzowana –laktoza, mąka pszenna – gluten, groszek) Woda 200ml K 660,0kcal B 29,0 g T 39,0 g W 55,0 g Blonnik 8,0 g WEGE Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, fasolka szparagowa, śmietana 30%–laktoza, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól) Roladka warzywna z ryżem z pieca konwekcyjnego 100g (ryż, kalafior, marchewka, cebula, jajo, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, cebula) Puree ziemniaczane 100g (ziemniaki, mleko – laktoza, masło –śmietanka pasteryzowana – laktoza, sól) Marchew gotowana 100g Woda 200ml K 475,0kcal

B 11,0 g
T 18,0 g
W 69,0 g
Blonnik 9,5 g

BEZ GLUTENU

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami 300ml (żeberko wieprzowe– **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, ziemniaki, marchewka, **pietruszk**a, **seler**, fasolka szparagowa, **śmietana 30%**–**laktoza**, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól)

Roladka warzywna z ryżem z pieca konwekcyjnego 100g (ryż, kalafior, marchewka, cebula, **jajo**, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, cebula)

Puree ziemniaczane 100g (ziemniaki, **mleko** – **laktoza**, masło – **śmietanka pasteryzowana** – **laktoza**, sól)

Marchew gotowana 100g

Woda 200ml

K 515,0 kcal

B 15,0 g

T 22,0 g

W 69,0 g

Blonnik 9,5 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU, WOŁOWINY

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami niezabielana 300ml (żeberko wieprzowe– **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, ziemniaki, marchewka, **pietruszk**a, **seler**, fasolka szparagowa, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól)

Roladka warzywna z ryżem z pieca konwekcyjnego 100g (ryż, kalafior, marchewka, cebula, **jajo**, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, cebula)

Ziemniaki 100g

Marchew gotowana 100g

Woda 200ml

K 445,0kcal

B 14,0 g

T 14,0 g

	W 69,0 g Blonnik 9,5 g
PIĄTEK	13.02.2026
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Barszcz ukraiński 300ml (żeberko wieprzowe–seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, buraki, seler, pietruszka, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana 30%–laktoza, fasola) Kotlet rybny z pieca konwekcyjnego 100g (ryba, jajo, bułka tarta– mąka pszenna – gluten, sezam, sól, pieprz, olej) Ziemniaki 100g Surówka koperkowa 100g (kapusta, marchew, koperek, cukier, sól, pieprz, jogurt naturalny – laktoza, majonez – żółtko) Woda 200ml K 627,0kcal B 27,0 g T 31,0 g W 59,0 g Blonnik 8,8g WEGE Barszcz ukraiński na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, buraki, seler, pietruszka, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, śmietana 30%–laktoza, fasola) Kotlet rybny z pieca konwekcyjnego 100g (ryba, jajo, bułka tarta– mąka pszenna – gluten, sezam, sól, pieprz, olej) Ziemniaki 100g Surówka koperkowa 100g (kapusta, marchew, koperek, cukier, sól, pieprz, jogurt naturalny – laktoza, majonez – żółtko) Woda 200ml K 567,0kcal B 23,0 g T 27,0g W 55,0 g Blonnik 8,8g BEZ GLUTENU

Barszcz ukraiński 300ml (żeberko wieprzowe–**seler, soja, gorczyca, laktoza**, ziemniaki, marchewka, buraki, **seler, pietruszka**, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, **śmietana 30%–laktoza**, fasola)

Ryba na parze z marchewką i natką pietruszki 100g (**ryba**, marchewka, czosnek, **natka pietruszki**, sól, pieprz masło – **śmietanka pasteryzowana –laktoza**)

Ziemniaki 100g

Surówka koperkowa 100g (kapusta, marchew, koperek, cukier, sól, pieprz, **jogurt naturalny – laktoza**, majonez – **żółtko**)

Woda 200ml

K 557,0 kcal

B 30,0 g

T 26,0g

W 50,0 g

Blonnik 8,3g

BEZ GLUTENU NABIAŁU, WOŁOWINY

Barszcz ukraiński niezabielany300ml (żeberko wieprzowe–**seler, soja, gorczyca, laktoza**, ziemniaki, marchewka, buraki, **seler, pietruszka**, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, fasola)

Ryba na parze z marchewką i natką pietruszki BEZ MASŁA100g (**ryba**, marchewka, czosnek, **natka pietruszki**, sól, pieprz)

Ziemniaki 100g

Surówka koperkowa bez jogurtu naturalnego 100g (kapusta, marchew, koperek, cukier, sól, pieprz, majonez – **żółtko**)

Woda 200ml

K 477,0 kcal

B 28,0 g

T 18,0 g

W 42,0 g

Blonnik 8,3 g