

Siewierz Szkoła nr 2
13.10.2025 – 17.10.2025

PONIEDZIAŁEK

13.10.2025

OBIAD

DIETA PODSTAWOWA

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

Kotlet schabowy z pieca konwekcyjnego 100g (schab wieprzowy – **seler, soja, gorczyca, laktoza, jajo**, mąka **pszenna – gluten**, bułka tarta – **gluten, sezam**, przyprawy – **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**)

Ziemniaki 100g

Kapusta pekińska 100g (kapusta pekińska, ogórek, cebula czerwona, papryka, sól, pieprz, ocet, cukier)

Woda 200ml

K 333,20 kcal

B 7,21 g

T 3,0g

W 4,23 g

Błonnik 2,5g

WEGE

Ogórkowaz ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (ogórki kiszzone, **śmietana – laktoza**, marchewka, **seler, pietruszka**, przyprawy – **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**, ziemniaki)

Placki ziemniaczane 3 sztuki (ziemniaki, mąka ziemniaczana, przyprawy – **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, jajo**, olej)

Woda 200ml

K 330,22 kcal

B 6,73 g

T 2,5 g

W 3,9g

Błonnik 2,2 g

	BEZGLUTENU Ogórkowaz ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (ogórki kiszane, śmietana –laktoza, marchewka, seler, pietruszka, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam,ziemniaki) Placki ziemniaczane 3 sztuki (ziemniaki, mąka ziemniaczana, przyprawy–gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, jajo,olej) Woda 200ml (jabłko, śliwka, gruszka, aronia) K 330,22 kcal B 6,73 g T 2,5 g W 3,9 g Błonnik 2,2 g BEZGLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY Ogórkowaz ziemniakami na wywarze bezmięsnym NIEZABIELANA 300ml (ogórki kiszane, marchewka, seler, pietruszka, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam,ziemniaki) Placki ziemniaczane 3 sztuki (ziemniaki, mąka ziemniaczana, przyprawy–gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, jajo,olej) Woda 200ml (jabłko, śliwka, gruszka, aronia) K 330,22 kcal B 6,73 g T 2,5 g W 3,9 g Błonnik 2,2 g
WTOREK	14.10.2025
OBIAD	Krupnik na żołądkach drobiowych 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, żołądki drobiowe - seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, seler, pietruszka, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, kasza jęczmienna – zboża – gluten)

Pałka z kurczaka z pieca konwekcyjnego 2 sztuki (**seler, soja, gorczyca, laktoza, jajo**, przyprawy – **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**)

Ziemniaki 100g

Marchew duszona 100g (marchew, sól, masło – śmietanka pasteryzowana –**laktoza**, mąka pszenna –**gluten**)

Woda 200ml

K 341,20 kcal

B 3,65 g

T 12,65 g

W 65,71 g

Błonnik 13,2 g

WEGE

Krupnik z kaszą gryczaną na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, **seler, pietruszka**, przyprawy – **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**, kasza gryczana)

Zapiekanka ziemniaczana BEZ BOCZKU 300g (ziemniaki, cebula, ser żółty – **mleko-laktoza, śmietana – laktoza, jajo**, gałka muszkatołowa, sól, słodka papryka, pieprz)

Woda 200ml

K 321,33 kcal

B 2,87g

T 11,34g

W 60,76 g

Błonnik 11,21 g

BEZ GLUTENU

Krupnik z kaszą gryczaną na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, **seler, pietruszka**, przyprawy – **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**, kasza gryczana)

Zapiekanka ziemniaczana BEZ BOCZKU 300g (ziemniaki, cebula, ser żółty – **mleko-laktoza, śmietana – laktoza, jajo**, gałka muszkatołowa, sól, słodka papryka, pieprz)

	Woda 200ml K 321,33 kcal B 2,87 g T 11,34 g W 60,76 g Błonnik 11,21 g BEZ GLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY Krupnik z kaszą gryczaną na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, seler, pietruszka, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, kasza gryczana) Pałka z kurczaka z pieca konwekcyjnego 2 sztuki (seler, soja, gorczyca, laktoza, jajo, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Ziemniaki 100g Marchew gotowana 100g (marchew)
ŚRODA	15.10.2025
OBIAD	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300ml (żeberko wieprzowe – seler, soja, gorczyca, laktoza, żur – zboża – laktoza, kielbasa – seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Kartacze z mięsem i omastą 3 sztuki gotowane (ziemniaki, łopatka wieprzowa – seler, soja, gorczyca, laktoza, jajo, bułka tarta – mąka pszenna – gluten, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, jajo, cebula, olej) Woda 200ml K 243,32 kcal B 9,87g T 8,6 g W 7,65 g Błonnik 3,9 g

WEGE

Krem z białych warzyw 300ml (ziemniaki, por, **pietruszka, seler**, kalafior, **śmietana –laktoza**, przyprawy– **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**)

Pierogi z owocami gotowane 10 sztuk (mąka **pszenna –gluten**, olej, **jajo**, sól, owoce)

Woda 200ml

K 233,12 kcal

B 9,56 g

T 7,86 g

W 45,88g

Błonnik 4,0 g

BEZ GLUTENU

Krem z białych warzyw 300ml (ziemniaki, por, **pietruszka, seler**, kalafior, **śmietana –laktoza**, przyprawy– **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**)

Gołąbek 2 sztuki duszony BEZ SOSU (łopatka wieprzowa– **seler, soja, gorczyca, laktoza**, ryż, kapusta biała, **jajo**, przyprawy–**gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**)

Woda 200ml

K 232,10 kcal

B 10,4 g

T 7,63 g

W 42,36 g

Błonnik 3,8 g

BEZ GLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY

Krem z białych warzyw NIEZABIELANY 300ml (ziemniaki, por, **pietruszka, seler**, kalafior, przyprawy– **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**)

Gołąbek 2 sztuki duszony BEZ SOSU (łopatka wieprzowa– **seler, soja, gorczyca, laktoza**, ryż, kapusta biała, **jajo**,

	przyprawy–gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Woda 200ml K 232,10 kcal B 10,4 g T 7,63 g W 42,36 g Blonnik 3,8 g
CZWARTEK	16.10.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (żeberko wieprzowe–seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, buraki, seler, pietruszka,przyprawy –gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, śmietana –laktoza) Kluski na parze z sosem jogurtowo – owocowym 3 sztuki (mąka pszenna –gluten, drożdże, cukier, mleko – laktoza, jogurt naturalny –laktoza, owoce) Woda 200ml K 235,73 kcal B 9,67 g T 7,28 g W 90,65 g Blonnik 13,0g WEGE Barszcz czerwony na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, buraki, seler, pietruszka,przyprawy –gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, śmietana –laktoza) Risotto z warzywami 300g (ryż, marchew, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Woda 200ml K 228,34kcal

B 15,0 g
T 3,21 g
W 98,78 g
Błonnik 9,76 g

BEZ GLUTENU

Barszcz czerwony na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, buraki, **seler, pietruszka**, przyprawy – **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, śmietana –laktoza**)

Risotto z warzywami 300g (ryż, marchew, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, **natka pietruszki**, przyprawy– **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**)

Woda 200ml
K 228,34 kcal
B 15,0 g
T 3,21 g
W 98,78 g
Błonnik 9,76 g

BEZ GLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY

Barszcz czerwony na wywarze bezmięsnym NIEZABIELANY 300ml (ziemniaki, marchewka, buraki, **seler, pietruszka**, przyprawy –**gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**)

Risotto z warzywami 300g (ryż, marchew, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, **natka pietruszki**, przyprawy– **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**)

Woda 200ml
K 228,34 kcal
B 15,0 g
T 3,21 g
W 98,78 g
Błonnik 9,76 g

PIĄTEK	17.10.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Kartoflanka 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam,mąka pszenna– gluten) Paluszki rybne z pieca konwekcyjnego 100g (ryba, jajo, bułka tarta– mąka pszenna – gluten, sezam, sól, pieprz, olej) Ziemniaki 100g Surówka z marchwi z jabłkiem100g (marchew, jabłko) Kompot 200ml (jabłko, śliwka, gruszka, aronia) +2 PORCJE MARCHEWKI TARTEJ BEZ JABŁKA (marchew) K 233,85 kcal B 12,54 g T 9,32 g W 75,32 g Błonnik 7,1 g WEGE Kartoflanka na wywarze bezmięsnym 300ml (marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam,mąka pszenna– gluten) Paluszki rybne z pieca konwekcyjnego 100g (ryba, jajo, bułka tarta– mąka pszenna – gluten, sezam, sól, pieprz, olej) Ziemniaki 100g Surówka z marchwi z jabłkiem100g (marchew, jabłko) Woda 200ml K 230,36 kcal B 14,9 g T 9,56 g W 80,03 g Błonnik 8,7 g

BEZ GLUTENU

Kartoflanka na wywarze bezmięsnym 300ml (marchewka, **seler**, **pietruszka**, ziemniaki, przyprawy– **gluten**, **laktoza**, **jajo**, **seler**, **gorczyca**, **soja**, **sezam**)

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

Ziemniaki 100g

Surówka z marchwi z jabłkiem 100g (marchew, jabłko)

Woda 200ml

K 299,78 kcal

B 13,54 g

T 10,34 g

W 67,51 g

Błonnik 8,76 g

BEZ GLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY

Kartoflanka na wywarze bezmięsnym NIEZABIELANA 300ml (marchewka, **seler**, **pietruszka**, ziemniaki, przyprawy– **gluten**, **laktoza**, **jajo**, **seler**, **gorczyca**, **soja**, **sezam**)

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

Ziemniaki 100g

Surówka z marchwi z jabłkiem 100g (marchew, jabłko)

Woda 200ml