

Siewierz Szkoła nr 2  
20.10.2025 – 24.10.2025

**PONIEDZIAŁEK**

**20.10.2025**

OBIAD

**DIETA PODSTAWOWA**

Kalafiorowa z makaronem 300ml (żeberko wieprzowe – **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, ziemniaki, marchewka, **pietruszka**, **seler**, kalafior, **śmietana** – **laktoza**, sól, pieprz)

Pierogi z serem 8 sztuk gotowane (mąka **pszenna** – **gluten**, olej, **jajo**, sól, ser biały – **mleko** – **laktoza**)

Woda 200ml

**K 343,10 kcal**

**B 7,11 g**

**T 3,34g**

**W 4,0 g**

**Błonnik 2,56g**

**WEGE**

Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, **pietruszka**, **seler**, kalafior, **śmietana** – **laktoza**, sól, pieprz)

Ryż zapiekany z prażonym jabłkiem bez cukru 300g (ryż, jabłka)

Woda 200ml

**K 333,12 kcal**

**B 6,84 g**

**T 2,52 g**

**W 3,21g**

**Błonnik 2,20 g**

**BEZGLUTENU**

Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, **pietruszka**, **seler**, kalafior, **śmietana** – **laktoza**, sól, pieprz)

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Ryż zapiekany z prażonym jabłkiem300g (ryż, jabłka, cukier)</p> <p>Woda 200ml<br/> <b>K 333,12 kcal</b><br/> <b>B 6,84 g</b><br/> <b>T 2,52 g</b><br/> <b>W 3,21 g</b><br/> <b>Błonnik 2,20 g</b></p> <p><b>BEZGLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY</b></p> <p>Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym niezabielana 300ml (ziemniaki, marchewka, <b>pietruszka</b>, <b>seler</b>, kalafior, sól, pieprz)</p> <p>Ryż zapiekany z prażonym jabłkiem300g (ryż, jabłka, cukier)</p> <p>Woda 200ml<br/> <b>K 333,12 kcal</b><br/> <b>B 6,84 g</b><br/> <b>T 2,52 g</b><br/> <b>W 3,21 g</b><br/> <b>Błonnik 2,20 g</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>WTOREK</b> | <b>21.10.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| OBIAD         | <p><b>DIETA PODSTAWOWA</b></p> <p>Zalewajka 300ml (żeberko wieprzowe– <b>seler</b>, <b>soja</b>, <b>gorczyca</b>, <b>laktoza</b>, ziemniaki, żur– <b>zboża</b>– <b>laktoza</b>, <b>śmietana</b> – <b>laktoza</b>, sól, pieprz)</p> <p>Klopsy w sosie pomidorowym100g(łopatka wieprzowa – <b>seler</b>, <b>soja</b>, <b>gorczyca</b>, <b>laktoza</b>, <b>jajo</b>, bułka tarta– mąka <b>pszenna</b> – <b>gluten</b>, <b>sezam</b>, cebula, koncentrat pomidorowy – <b>mleko</b> – <b>laktoza</b>, <b>gluten</b>, <b>orzechy</b>, <b>dwutlenek siarki</b>, <b>soja</b>, <b>seler</b>, <b>gorczyca</b>, <b>śmietana</b> - <b>laktoza</b>, sól, pieprz, olej)</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Surówka z białej kapusty 100g (kapusta biała, cebula, <b>jogurt naturalny</b> – <b>laktoza</b>, natka <b>pietruszki</b>, przyprawy – <b>gluten</b>, <b>laktoza</b>, <b>jajo</b>, <b>seler</b>, <b>gorczyca</b>, <b>soja</b>, <b>sezam</b>)</p> |

Woda 200ml  
K 344,11kcal  
B 3,46 g  
T 12,15 g  
W 65,41 g  
Błonnik 13,0 g

### WEGE

Krem ziemniaczany 300ml (ziemniaki, cebula, imbir, śmietana –laktoza, sól, pieprz)

Jajo sadzone 1 sztuka (jajo)  
Ziemniaki 100g  
Kalafior na parze 100g (kalafior)

Woda 200ml  
K 322,30kcal  
B 2,97g  
T 12,03g  
W 60,43 g  
Błonnik 11,04 g

### BEZ GLUTENU

Krem ziemniaczany 300ml (ziemniaki, cebula, imbir, śmietana –laktoza, sól, pieprz)

Jajo sadzone 1 sztuka (jajo)  
Ziemniaki 100g  
Kalafior na parze 100g (kalafior)

Woda 200ml  
K 322,30 kcal  
B 2,97 g  
T 12,03 g

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | <p>W 60,43 g<br/>Błonnik 10,54 g</p> <p><b>BEZ GLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY</b></p> <p>Krem ziemniaczany niezabielany 300ml (ziemniaki, cebula, imbir, sól, pieprz)</p> <p>Jajo sadzone 1 sztuka (<b>jajo</b>)<br/>Ziemniaki 100g<br/>Kalafior na parze 100g (kalafior)</p> <p>Woda 200ml<br/>K 322,30 kcal<br/>B 2,97 g<br/>T 12,03 g<br/>W 60,43 g<br/>Błonnik 10,54 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ŚRODA</b> | 22.10.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| OBIAD        | <p><b>DIETA PODSTAWOWA</b></p> <p>Pomidorowa z ryżem 300ml (żeberko wieprzowe–<b>seler, soja, gorczyca, laktoza</b>, marchewka, <b>pietruszka, seler, śmietana –laktoza</b>, koncentrat pomidorowy – <b>mleko – laktoza, gluten, orzechy, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca</b>,sól, pieprz, ryż)</p> <p>Kotlet mielony z pieca konwekcyjnego 100g (łopatka wieprzowa– <b>seler, soja, gorczyca, laktoza, jajo</b>,bułka tarta–<b>mąka pszenna –gluten</b>, sól, pieprz)<br/>Ziemniaki 100g<br/>Marchew duszona 100g (marchew, sól, masło – <b>śmietanka pasteryzowana –laktoza</b>, mąka <b>pszenna –gluten</b>)</p> <p>Woda 200ml<br/>K 244,24 kcal<br/>B 9,54 g<br/>T 8,24 g</p> |

W 7,25 g  
Błonnik 3,0 g

### WEGE

Pomidorowa z ryżem na wywarze bezmięsnym 300ml (marchewka, **pietruszka**, **seler**, **śmietana** –**laktoza**, koncentrat pomidorowy – **mleko** – **laktoza**, **gluten**, **orzechy**, **dwutlenek siarki**, **soja**, **seler**, **gorczyca**, sól, pieprz, ryż)

Kotlet sojowy 100g  
Ziemniaki 100g  
Marchew gotowana 100g (marchew)

Woda 200ml  
K 230,12 kcal  
B 10,45 g  
T 6,35 g  
W 34,6 g  
Błonnik 4,1 g

### BEZ GLUTENU

Pomidorowa z ryżem na wywarze bezmięsnym 300ml (marchewka, **pietruszka**, **seler**, **śmietana** –**laktoza**, koncentrat pomidorowy – **mleko** – **laktoza**, **gluten**, **orzechy**, **dwutlenek siarki**, **soja**, **seler**, **gorczyca**, sól, pieprz, ryż)

Pulpet z mięsa wieprzowego z pieca konwekcyjnego 100g (łopatka wieprzowa – **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, **jajo**, sól, pieprz)  
Ziemniaki 100g  
Marchew gotowana 100g (marchew)

Woda 200ml  
K 289,12 kcal  
B 9,87 g  
T 6,54 g  
W 28,97 g

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <p><b>Blonnik 4,0 g</b></p> <p><b>BEZ GLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY</b></p> <p>Pomidorowa z ryżem na wywarze bezmięsnym niezabielana 300ml (marchewka, <b>pietruszka</b>, <b>seler</b>, koncentrat pomidorowy – <b>mleko</b> – <b>laktoza</b>, <b>gluten</b>, <b>orzechy</b>, <b>dwutlenek siarki</b>, <b>soja</b>, <b>seler</b>, <b>gorczyca</b>, sól, pieprz, ryż)</p> <p>Pulpet z mięsa wieprzowego z pieca konwekcyjnego 100g (łopatka wieprzowa – <b>seler</b>, <b>soja</b>, <b>gorczyca</b>, <b>laktoza</b>, <b>jajo</b>, sól, pieprz)</p> <p>Ziemniaki 100g</p> <p>Marchew gotowana 100g (marchew)</p> <p>Woda 200ml</p> <p><b>K 289,12 kcal</b></p> <p><b>B 9,87 g</b></p> <p><b>T 6,54 g</b></p> <p><b>W 28,97 g</b></p> <p><b>Blonnik 4,0 g</b></p> |
| <b>CZWARTEK</b> | <b>23.10.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| OBIAD           | <p><b>DIETA PODSTAWOWA</b></p> <p>Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (ziemniaki, por, <b>pietruszka</b>, <b>seler</b>, kalafior, śmietana – <b>laktoza</b>, sól, pieprz, grzanki – mąka <b>pszenna</b> – <b>gluten</b>, mąka kukurydziana, <b>zakwas</b> – <b>gluten</b>, olej, drożdże, sól)</p> <p>Knedle ze śliwką gotowane 6 sztuki (mąka <b>pszenna</b> – <b>gluten</b>, <b>jajo</b>, <b>laktoza</b>, śliwki)</p> <p>Woda 200ml</p> <p><b>K 236,70 kcal</b></p> <p><b>B 9,43 g</b></p> <p><b>T 7,20 g</b></p> <p><b>W 90,32 g</b></p> <p><b>Blonnik 13,2 g</b></p> <p><b>WEGE bez cukru, bez miodu, chleb ciemny</b></p>                                                                                                                         |

Krem z białych warzyw z grzankami 300ml(ziemniaki, por, **pietruszk**a, **seler**, kalafior, **śmietana** –**laktoza**, sól, pieprz, grzanki – mąka **pszenna** – **gluten**,mąka kukurydziana,**zakwas** –**gluten**,olej, drożdże,sól)

Knedle ze śliwką gotowane 6 sztuki (mąka **pszenna**–**gluten**, **jajo**, **laktoza**, śliwki)

Woda 200ml

**K 236,70 kcal**

**B 9,43 g**

**T 7,20 g**

**W 90,32 g**

**Błonnik 13,2 g**

### **BEZ GLUTENU**

Krem z białych warzyw BEZ GRZANEK300ml(ziemniaki, por, **pietruszk**a, **seler**, kalafior, **śmietana** –**laktoza**, sól, pieprz)

Gołąbek warzywnyBEZ SOSU 1 sztuka (kapusta, marchew, **pietruszk**a,cebula, ryż,sól, pieprz)

Woda 200ml

**K 229,54 kcal**

**B 15,27 g**

**T 3,54g**

**W 98,43 g**

**Błonnik 9,70 g**

### **BEZ GLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY**

Krem z białych warzyw BEZ GRZANEKniezabielany 300ml(ziemniaki, por, **pietruszk**a, **seler**, kalafior, sól, pieprz)

Gołąbek warzywnyBEZ SOSU 1 sztuka (kapusta, marchew, **pietruszk**a,cebula, ryż,sól, pieprz)

Woda 200ml

**K 229,54 kcal**

**B 15,27 g**

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <b>T 3,54g</b><br><b>W 98,43 g</b><br><b>Błonnik 9,70 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>PIĄTEK</b> | <b>24.10.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| OBIAD         | <b>DIETA PODSTAWOWA</b><br>Ryżowa 300ml (kurczak – <b>seler, soja, gorczyca, laktoza</b> , por, marchewka, <b>pietruszka,seler</b> ,sól, pieprz, ryż)<br><br>Kotlet rybny z pieca konwekcyjnego 100g ( <b>ryba, jajo</b> , bułka tarta– mąka <b>pszenna</b> – <b>gluten, sezam</b> , sól, pieprz, olej)<br>Ziemniaki 100g<br>Surówka z marchwi z brzoskwinią 100g (marchew, brzoskwinia)<br><br>Woda 200ml<br><b>K 241,0 kcal</b><br><b>B 12,21 g</b><br><b>T 7,89 g</b><br><b>W 76,34 g</b><br><b>Błonnik 6,65 g</b><br><br><b>WEGE</b><br>Ryżowa na wywarze bezmięsnym 300ml (por, marchewka, <b>pietruszka,seler</b> ,sól, pieprz, ryż)<br><br>Ryba na parze 100g ( <b>ryba</b> ,sól, pieprz)<br>Ziemniaki 100g<br>Surówka z marchwi z brzoskwinią 100g (marchew, brzoskwinia)<br><br>Woda 200ml<br><b>K 238,65 kcal</b><br><b>B 12,65 g</b><br><b>T 7,8 g</b><br><b>W 76,43g</b><br><b>Błonnik 6,5 g</b> |



**BEZ GLUTENU**

Ryżowa na wywarze bezmięsnym 300ml (por, marchewka, **pietruszka,seler**,sól, pieprz, ryż)

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

Ziemniaki 100g

Surówka z marchwi z brzoskwinia 100g (marchew, brzoskwinia)

Woda 200ml

**K 238,65 kcal**

**B 12,65 g**

**T 7,8 g**

**W 76,43g**

**Błonnik 6,5 g**

**BEZ GLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY**

Ryżowa na wywarze bezmięsnym 300ml (por, marchewka, **pietruszka,seler**,koperek, sól, pieprz, ryż)

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

Ziemniaki 100g

Surówka z marchwi z brzoskwinia 100g (marchew, brzoskwinia)

Woda 200ml

**K 238,65 kcal**

**B 12,65 g**

**T 7,8 g**