

Siewierz Szkoła nr 2
24.11.2025 – 28.11.2025

PONIEDZIAŁEK

24.11.2025

OBIAD

DIETA PODSTAWOWA

Ogórkowa z ryżem 300ml (żeberko wieprzowe–**seler, soja, gorczyca, laktoza**, ogórki kiszone, **śmietana –laktoza**, marchewka, **seler, pietruszka**, przyprawy – **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**, ryż)

Kotlet mielony 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)

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

Woda 200ml

K 336,23 kcal

B 7,74 g

T 3,21 g

W 4,41 g

Błonnik 2,55 g

WEGE

Ogórkowa z ryżem na wywarze bezmięsnym 300ml (ogórki kiszone, marchewka, **seler, pietruszka**, sól, pieprz, ryż)

Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem 3 sztuki (ziemniaki, mąka ziemniaczana, sól, olej, **śmietana – laktoza**, szczypiorek)

Woda 200ml

K 330,16 kcal

B 6,89 g

T 4,02 g

W 3,99 g

Błonnik 2,54 g

	BEZGLUTENU Ogórkowa z ryżem na wywarze bezmięsnym 300ml (ogórki kiszzone, marchewka, seler, pietruszka, sól, pieprz,ryż) Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem 3 sztuki (ziemniaki, mąka ziemniaczana, sól,olej, śmietana – laktoza, szczypiorek) Woda 200ml K 330,16 kcal B 6,89 g T 4,02 g W 3,99 g Błonnik 2,54 g BEZGLUTENU NABIAŁU WOŁOWINY Ogórkowa z ryżem na wywarze bezmięsnym 300ml (ogórki kiszzone, marchewka, seler, pietruszka, sól, pieprz,ryż) Placki ziemniaczane ze szczypiorkiem 3 sztuki (ziemniaki, mąka ziemniaczana, sól,olej, szczypiorek) Woda 200ml K 330,16 kcal B 6,89 g T 4,02 g W 3,99 g Błonnik 2,54 g
WTOREK	25.11.2025
OBIAD	Krem marchewkowy z grzankami 300ml (marchew, ziemniaki, cebula, śmietanka 30%, sok z cytryny, sól, pieprz, imbir, grzanki – mąka pszenna – gluten, mąka kukurydziana,zakwas–gluten,olej, drożdże,sól) Pierogi z serem gotowane 8 sztuk (mąka pszenna –gluten, olej, jajo, sól, ser biały – mleko – laktoza) Woda 200ml K 244,12 kcal

B 4,05 g
T 10,15 g
W 87,65 g
Błonnik 12,43 g

WEGE

Krem marchewkowy z grzankami 300ml (marchew, ziemniaki, cebula, śmietanka 30%, sok z cytryny, sól, pieprz, imbir, grzanki – mąka **pszenna** – **gluten**, mąka kukurydziana, zakwas – **gluten**, olej, drożdże, sól)

Risotto z warzywami 300g (ryż, marchew, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, **natka pietruszki**, sól, pieprz)

Woda 200ml
K 235,66 kcal
B 4,11 g
T 9,26 g
W 76,54 g
Błonnik 11,34 g

BEZ GLUTENU

Krem marchewkowy bez grzanek 300ml (marchew, ziemniaki, cebula, śmietanka 30%, sok z cytryny, sól, pieprz, imbir)

Risotto z warzywami 300g (ryż, marchew, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, **natka pietruszki**, sól, pieprz)

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 WOŁOWINY

	Krem marchewkowy niezabielany bez grzanek 300ml (marchew, ziemniaki, cebula, sok z cytryny, sól, pieprz, imbir) Risotto z warzywami 300g (ryż, marchew, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz) Woda 200ml K 235,66 kcal B 4,11 g T 9,26 g W 76,54 g Blonnik 11,34 g
ŚRODA	26.11.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Pomidorowa z makaronem lane kluski 300ml (żeberko wieprzowe–seler, soja, gorczyca, laktoza, marchewka, pietruszką, seler, śmietana– laktoza, koncentrat pomidorowy – mleko – laktoza, gluten, orzechy, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, makaron– mąka pszenna –gluten,jajo) Gulasz wieprzowy 100g (łopatka wieprzowa – seler, soja, gorczyca, laktoza, cebula, papryka mielona, sól, pieprz, liść laurowy, olej, przyprawy–gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Kasza jęczmienna100g (zboża – gluten) Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 100g (czerwona kapusta, cebula, ocet, cukier, jabłko) Woda 200ml K 244,0 kcal B 10,03 g T 9,45 g W 86,05 g Blonnik 4,36 g WEGE Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (ziemniaki, por, pietruszką, seler, kalafior, sól, pieprz, grzanki – mąka pszenna – gluten,mąka kukurydziana,zakwas –gluten,olej, drożdże,sól)

Kotlet ziemniaczany z pieca konwekcyjnego 100g (ziemniaki, sól, **natka pietruszki**, cebula, **jajo**, mąka ziemniaczana)
Kasza jaglana 100g
Kalafior na parze 100g (kalafior)

Woda 200ml

K 237,20 kcal

B 9,67 g

T 8,43 g

W 90,3 g

Błonnik 4,55 g

BEZ GLUTENU

Krem z białych warzyw bez grzanek 300ml (ziemniaki, por, **pietruszka**, **seler**, kalafior, sól, pieprz)

Kotlet ziemniaczany z pieca konwekcyjnego 100g (ziemniaki, sól, **natka pietruszki**, cebula, **jajo**, mąka ziemniaczana)
Kasza jaglana 100g
Kalafior na parze 100g (kalafior)

Woda 200ml

K 237,20 kcal

B 9,67 g

T 8,43 g

W 90,3 g

Błonnik 4,55 g

BEZ GLUTENU NABIAŁUWOŁOWINY

Krem z białych warzyw bez grzanek 300ml (ziemniaki, por, **pietruszka**, **seler**, kalafior, sól, pieprz)

Kotlet ziemniaczany z pieca konwekcyjnego 100g (ziemniaki, sól, **natka pietruszki**, cebula, **jajo**, mąka ziemniaczana)
Kasza jaglana 100g
Kalafior na parze 100g (kalafior)

	Woda 200ml K 237,20 kcal B 9,67 g T 8,43 g W 90,3 g Błonnik 4,55 g
CZWARTEK	27.11.2025
OBIAD	Barszcz ukraiński 300ml (żeberko wieprzowe–seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, buraki, seler, pietruszka,sól, pieprz,śmietana –laktoza, fasola Jaś) Racuchy z jabłkiem z pieca konwekcyjnego 3 sztuki(mąka pszenna – gluten, drożdże, cukier, jajo, olej, jabłko) Woda 200ml K 243,42 kcal B 11,14 g T 6,53 g W 89,54 g Błonnik 13,02 g WEGE Barszcz ukraiński na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, buraki, seler, pietruszka,sól, pieprz, fasola Jaś) Racuchy z jabłkiem z pieca konwekcyjnego 3 sztuki(mąka pszenna – gluten, cukier, jajo, olej, jabłko) Woda 200ml K 236,65kcal B 15,76 g T 5,5 g W 101,03 g Błonnik 14,32 g

BEZ GLUTENU

Barszcz ukraiński na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, buraki, **seler**, **pietruszka**, sól, pieprz, fasola Jaś)

Pałka z kurczaka z pieca konwekcyjnego 100g (drób –**seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**)

Ziemniaki 100g

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

Woda 200ml

K 241,11 kcal

B 14,09 g

T 7,75 g

W 98,54 g

Błonnik 12,98 g

BEZ GLUTENU NABIAŁUWOŁOWINY

Barszcz ukraiński na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, buraki, **seler**, **pietruszka**, sól, pieprz, fasola Jaś)

Pałka z kurczaka z pieca konwekcyjnego 100g (drób –**seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**)

Ziemniaki 100g

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

Woda 200ml

K 241,11 kcal

B 14,09 g

T 7,75 g

W 98,54 g

Błonnik 12,98 g

PIĄTEK	28.11.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Jarzynowa z makaronem 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, śmietana – laktoza, sól, pieprz, makaron– mąka pszenna –gluten) Paluszki rybne z pieca konwekcyjnego 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 WEGE Jarzynowa z makaronem na wywarze bezmięsnym 300ml (marchewka, pietruszka, seler, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, śmietana – laktoza, sól, pieprz, makaron– mąka pszenna –gluten) Paluszki rybne z pieca konwekcyjnego 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

Jarzynowa na wywarze bezmięsnym 300ml (marchewka, **pietruszka**, **seler**, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, **śmietana** – **laktoza**, 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

BEZ GLUTENU NABIAŁU WOŁOWINY

Jarzynowa na wywarze bezmięsnym niezabielana 300ml (marchewka, **pietruszka**, **seler**, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, 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