

SIEWIERZ SZKOŁA NR 2
06.10.2025 – 10.10.2025

PONIEDZIAŁEK

06.10.2025

OBIAD

DIETA PODSTAWOWA

Jarzynowa 300ml (żeberko wieprzowe– **seler, soja, gorczyca, laktoza**, ziemniaki, marchewka, **pietruszka, seler**, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, **śmietana – laktoza**, przyprawy– **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**)

Naleśnik z serem pieczony 2 sztuki(mąka **pszenna –gluten, mleko – laktoza, jaja**, olej, ser biały –**mleko –laktoza**)

Woda 200ml

K 333,20kcal

B 7,21 g

T 3,0g

W 4,23 g

Blonnik 2,5g

WEGE

Jarzynowa na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, **pietruszka, seler**, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, **śmietana – laktoza**, przyprawy– **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**)

Naleśnik z mąki kukurydzianej z prażonym jabłkiem pieczony 2 sztuki (mąka **kukurydziana,jaja**, olej, woda, jabłko)

Woda200ml

K 330,22 kcal

B 6,73 g

T 2,5 g

W 3,9g

Blonnik 2,2 g

	BEZGLUTENU Jarzynowa na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, śmietana – laktoza, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Naleśnik z mąki kukurydzianej z prażonym jabłkiem pieczony 2sztuki (mąka kukurydziana,jaja, olej, woda, jabłko) Woda 200ml K 330,22 kcal B 6,73 g T 2,5 g W 3,9 g Blonnik 2,2 g BEZGLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY Jarzynowa na wywarze bezmięsnym NIEZABIELANA 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Naleśnik z mąki kukurydzianej z prażonym jabłkiem pieczony 2sztuki (mąka kukurydziana,jaja, olej, woda, jabłko) Woda 200ml K 271,12 kcal B 10,5 g T 2,75g W 37,5 g Blonnik 1,2g
WTOREK	07.10.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Krupnik 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, seler, pietruszka, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, kasza jęczmienna – zboża – gluten) Kotlet drobiowy z pieca konwekcyjnego 80g (filet z kurczaka –seler, soja, gorczyca, laktoza,jajo, mąka pszenna – gluten, bułka tarta– mąka pszenna – gluten, przyprawy –gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam)

Ziemniaki 60g
Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 60g (czerwona kapusta, cebula, ocet, cukier, jabłko)

Woda 200ml
K 246,1kcal
B 4,65 g
T 10,1 g
W 90,4 g
Błonnik 12,33 g

WEGE

Krupnik na kaszy gryczanej 300ml (ziemniaki, marchewka, **seler**, **pietruszka**, przyprawy – **gluten**, **laktoza**, **jajo**, **seler**, **gorczyca**, **soja**, **sezam**, kasza gryczana)

Makaron ryżowy z warzywami 300g(makaron ryżowy, czosnek, imbir, por, papryka czerwona, pieczarki, olej, olej sezamowy – **sezam**, sos sojowy – **zboża** – **gluten**, przyprawy– **gluten**, **laktoza**, **jajo**, **seler**, **gorczyca**, **soja**, **sezam**)

Woda 200ml
K 230,89 kcal
B 6,13 g
T 9,7g
W 60,43 g
Błonnik 10,0 g

BEZ GLUTENU

Krupnik na kaszy gryczanej 300ml (ziemniaki, marchewka, **seler**, **pietruszka**, przyprawy – **gluten**, **laktoza**, **jajo**, **seler**, **gorczyca**, **soja**, **sezam**, kasza gryczana)

Makaron ryżowy z warzywami 300g(makaron ryżowy, czosnek, imbir, por, papryka czerwona, pieczarki, olej, olej sezamowy – **sezam**, sos sojowy – **zboża** – **gluten**, przyprawy– **gluten**, **laktoza**, **jajo**, **seler**, **gorczyca**, **soja**, **sezam**)

Woda 200ml

	K 230,89 kcal B 6,13 g T 9,7 g W 60,43 g Blonnik 10,0 g BEZ GLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY Krupnik na kaszy gryczanej 300ml (ziemniaki, marchewka, seler, pietruszka, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, kasza gryczana) Makaron ryżowy z warzywami 300g(makaron ryżowy,czosnek, imbir, por, papryka czerwona, pieczarki, olej, olej sezamowy – sezam, sos sojowy – zboża – gluten, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Woda 200ml K 230,89 kcal B 6,13 g T 9,7 g W 60,43 g Blonnik 10,0 g
ŚRODA	08.10.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, śmietana –laktoza, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Kluski śląskie z maselkiem gotowane 14 sztuk (ziemniaki, jajo, mąka ziemniaczana, sól, masło – śmietanka pasteryzowana –laktoza) Kompot 200ml (jabłko, śliwka, gruszka, aronia) K 245,45 kcal B 9,76g T 9,1 g W 89,76 g

Blonnik 5,5 g

WEGE

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

Kluski śląskie z masłem gotowane 14 sztuk (ziemniaki, **jajo**, mąka ziemniaczana, sól, masło – **śmietanka** pasteryzowana –**laktoza**)

Kompot 200ml (jabłko, śliwka, gruszka, aronia)

K 240,22 kcal

B 11,4 g

T 8,43 g

W 100,8 g

Blonnik 4,3 g

BEZ GLUTENU

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

Kluski śląskie z masłem gotowane 14 sztuk (ziemniaki, **jajo**, mąka ziemniaczana, sól, masło – **śmietanka** pasteryzowana –**laktoza**)

Woda 200ml

K 240,22 kcal

B 11,4 g

T 8,43 g

W 100,8 g

Blonnik 4,3 g

	BEZ GLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY Kalafiorowa na wywarze bezmięsnym NIEZABIELANA 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Kluski śląskie z maselkiem gotowane 14 sztuk (ziemniaki, jajo, mąka ziemniaczana, sól, masło – śmietanka pasteryzowana –laktoza) Woda 200ml K 240,22 kcal B 11,4 g T 8,43 g W 100,8 g Błonnik 4,3 g
CZWARTEK	09.10.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Barszcz czerwony 300ml (żeberko wieprzowe–seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, buraki, seler, pietruszka,przyprawy –gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, śmietana –laktoza) 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) Ziemniaki 100g Surówka wiosenna 100g (kapusta biała, ogórek zielony, czerwona cebula, koperek, pietruszka, szczypiorek, sól, pieprz, zioła prowansalskie, ocet jabłkowy, sok z cytryny, oliwa), Woda 200ml K 255,32 kcal B 11,0 g T 7,0 g W 98,65 g Błonnik 13,1 g

WEGE

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

Kaszotto z kaszy jaglanej 300g (kasza jaglana, **natka pietruszki**, brokuł, marchewka, kalafior, pieprz, sól)

Woda 200ml

K 243,34kcal

B 14,02 g

T 6,54 g

W 101,23 g

Blonnik 10,1 g

BEZ GLUTENU

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

Kaszotto z kaszy jaglanej 300g (kasza jaglana, **natka pietruszki**, brokuł, marchewka, kalafior, pieprz, sól)

Woda 200ml

K 245,0 kcal

B 12,74 g

T 11,0 g

W 101,11 g

Blonnik 9,9 g

BEZ GLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY

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

Kaszotto z kaszy jaglanej 300g (kasza jaglana, **natka pietruszki**, brokuł, marchewka, kalafior, pieprz, sól)

	Woda 200ml K 245,0 kcal B 12,74 g T 11,0 g W 101,11 g Blonnik 9,9 g
PIĄTEK	10.10.2025
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 Marchew tarta z jabłkiem 100g (marchew, jabłko) Woda 200ml K 237,88 kcal B 13,10 g T 9,54 g W 78,94 g Blonnik 7,0 g WEGE Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (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 Marchew tarta z jabłkiem 100g (marchew, jabłko)

Woda 200ml
K 236,56 kcal
B 15,12 g
T 10,01 g
W 76,98 g
Błonnik 9,0 g

BEZ GLUTENU

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, **pietruszka**, **seler**, fasolka szparagowa, **śmietana** –**laktoza**, przyprawy– **gluten**, **laktoza**, **jajo**, **seler**, **gorczyca**, **soja**, **sezam**)

Ryba na parze 100g (**ryba**, sól, pieprz)
Ziemniaki 100g
Marchew tarta z jabłkiem 100g (marchew, jabłko)

Woda 200ml
K 233,50 kcal
B 15,12 g
T 10,02 g
W 76,97 g
Błonnik 9,3 g

BEZ GLUTENU, NABIAŁU, WOŁOWINY

Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami na wywarze bezmięsnym NIEZABIELANA 300ml (ziemniaki, marchewka, **pietruszka**, **seler**, fasolka szparagowa, przyprawy– **gluten**, **laktoza**, **jajo**, **seler**, **gorczyca**, **soja**, **sezam**)

Ryba na parze 100g (**ryba**, sól, pieprz)
Ziemniaki 100g
Marchew tarta z jabłkiem 100g (marchew, jabłko)

Woda 200ml

	K 233,50 kcal B 15,12 g T 10,02 g W 76,97 g Blonnik 9,3 g
--	--