

Siewierz Szkoła nr 2
02.02.2026 – 06.02.2026

PONIEDZIAŁEK

02.02.2026

OBIAD

DIETA PODSTAWOWA

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

Gulasz wieprzowy 100g (łopatka wieprzowa – **seler, soja, gorczyca, laktoza**, cebula, papryka mielona, sól, pieprz, liść laurowy, olej, ziele angielskie, mąka **pszenna – gluten**)

Kasza jęczmienna 100g (**zboża – gluten**)

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

Woda 200ml

K 517,0 kcal

B 22,0 g

T 24,5g

W 53,0 g

Błonnik 6,5g

WEGE bez cukru, bez miodu, chleb ciemny

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

Kotlet z cukinii z pieca konwekcyjnego 100g (cukinia, cebula, marchewka, ziemniaki, jajo, szczypiorek, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, olej)

Kasza jęczmienna100g (**zboża – gluten**)

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

Woda 200ml

K 367,0 kcal

B 9,7g

T 13,5g

W 53,0g

Błonnik 8,5 g

	BEZGLUTENU Kalafiorowa z ziemniakami 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, śmietana –laktoza30%, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) Kotlet z cukinii z pieca konwekcyjnego 100g (cukinia, cebula, marchewka, ziemniaki, jajo, szczypiorek, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, olej) Kasza gryczana 100g Buraki tarte 100g (buraki czerwone, cukier, sól, pieprz) Woda 200ml K 392,0 kcal B 13,0g T 16,0g W 52,0g Blonnik 8,0 g BEZGLUTENU NABIAŁU Kalafiorowa z ziemniakami niezabielana 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, kalafior,sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) Kotlet z cukinii z pieca konwekcyjnego 100g (cukinia, cebula, marchewka, ziemniaki, jajo, szczypiorek, mąka ziemniaczana, sól, pieprz, olej) Kasza gryczana 100g Buraki tarte 100g (buraki czerwone, cukier, sól, pieprz) Woda 200ml K 327,0 kcal B 11,0g T 9,7g W 51,0g Blonnik 8,0 g
WTOREK	03.02.2026
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Jarzynowa z makaronem 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, marchewka, pietruszka, seler,

kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, **śmietana** –**laktoza**30%, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz
makaron – mąka **pszenna** –**gluten**)

Knedle z owocami gotowane 6 sztuk (ziemniaki, mąka **pszenna** – **gluten, jajo**, sól, owoce)

Woda 200ml

K 540,0 kcal

B 15,0 g

T 12,0 g

W 92,0 g

Błonnik 7,5 g

WEGE bez cukru, bez miodu, chleb ciemny

Jarzynowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (marchewka, **pietruszka, seler**, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, **śmietana** –**laktoza**30%, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz)

Ryż z prażonym jabłkiem 300g (ryż, jabłka)

Woda 200ml

K 390,0 kcal

B 7,0g

T 10,0g

W 70,0 g

Błonnik 5,5 g

BEZ GLUTENU

Jarzynowa z ziemniakami 300ml (żeberko wieprzowe– **seler, soja, gorczyca, laktoza**, marchewka, **pietruszka, seler**, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, **śmietana** –**laktoza**30%, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz)

Ryż z prażonym jabłkiem 300g (ryż, jabłka)

Woda 200ml

K 440,0 kcal

B 12,0g

T 11,0g

	W 74,0 g Błonnik 5,5 g BEZ GLUTENU NABIAŁU Jarzynowa z ziemniakami niezabielana 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) Ryż z prażonym jabłkiem 300g (ryż, jabłka) Woda 200ml K 410,0 kcal B 12,0g T 7,0g W 70,0 g Błonnik 5,5 g
ŚRODA	04.02.2026
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Rosół z makaronem 300ml (kurczak–seler, soja, gorczyca, laktoza, wołowina– seler, soja, gorczyca, laktoza, por, marchewka, pietruszka, seler, jajo, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, makaron– mąka pszenna – gluten, jajo) Pałki z kurczaka z pieca konwekcyjnego 100g (mięso drobiowe – seler, soja, gorczyca, laktoza) Puree ziemniaczane 100g (ziemniaki, mleko – laktoza, masło – śmietanka pasteryzowana – laktoza, sól) Marchewka tarta 100g (marchew) Woda 200ml K 395,0 kcal B 29,0 g T 13,0 g W 38,0 g Błonnik 4,0 g WEGE bez cukru, bez miodu, chleb ciemny Krem jarzynowy z makaronem 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, sól, pieprz, makaron– mąka pszenna – gluten, jajo)

Kotlet warzywny z pieca konwekcyjnego 100g (marchew, **pietruszka, natka pietruszki, jajo**, mąka ziemniaczana, sól, pieprz)

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

Marchewka tarta 100g (marchew)

Woda 200ml

K 385,0 kcal

B 10,0g

T 9,0g

W 68,0 g

Błonnik 8,0 g

BEZ GLUTENU

Krem jarzynowy 300ml (ziemniaki, marchewka, **pietruszka, seler**, kalafior, sól, pieprz)

Kotlet warzywny z pieca konwekcyjnego 100g (marchew, **pietruszka, natka pietruszki, jajo**, mąka ziemniaczana, sól, pieprz)

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

Marchewka tarta 100g (marchew)

Woda 200ml

K 315,0 kcal

B 7,0 g

T 7,5 g

W 58,0 g

Błonnik 8,0 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU

Krem jarzynowy 300ml (ziemniaki, marchewka, **pietruszka, seler**, kalafior, sól, pieprz)

Kotlet warzywny z pieca konwekcyjnego 100g (marchew, **pietruszka, natka pietruszki, jajo**, mąka ziemniaczana, sól, pieprz)

Ziemniaki 100g

Marchewka tarta 100g (marchew)

	Woda 200ml K 295,0 kcal B 6,5 g T 4,5 g W 59,0 g Błonnik 8,0 g
CZWARTEK	05.02.2026
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Żurek z ziemniakami i kielbasą 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, żur– zboża– laktoza, kielbasa– seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) Kluski leniwe z musem owocowym 5 sztuk(ziemniaki, jajo, cukier, masło – śmietanka pasteryzowana – laktoza, mąka ziemniaczana, twaróg –laktoza, mus owocowy – owoce) Woda 200ml K 510,0 kcal B 24,0 g T 20,0 g W 57,0 g Błonnik 4,5 g WEGE bez cukru, bez miodu, chleb ciemny Krem porowy z groszkiem ptysiowym 300ml (por, ziemniaki, marchewka, sól pieprz,groszek ptysiowy - mąka pszenna – gluten, jajo, sól, olej) Risotto warzywami 300g (ryż, marchew, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz) Woda 200ml K 370,0 kcal B 9,0 g T 8,0 g W 65,0 g Błonnik 5,5 g

	BEZ GLUTENU Krem porowy 300ml (por, ziemniaki, marchewka, sól pieprz) Risotto warzywami 300g (ryż, marchew, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz) Woda 200ml K 300,0 kcal B 7,0 g T 3,5 g W 61,0 g Blonnik 6,5 g BEZ GLUTENU NABIAŁU Krem porowy 300ml (por, ziemniaki, marchewka, sól pieprz) Risotto warzywami 300g (ryż, marchew, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz) Woda 200ml K 300,0 kcal B 7,0 g T 3,5 g W 61,0 g Blonnik 6,5 g
PIĄTEK	06.02.2026
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Ryżowa 300ml (kurczak – seler, soja, gorczyca, laktoza, por, marchewka, pietruszkaseler,sól, pieprz, ryż) Kotlet rybno – ziemniaczany z pieca konwekcyjnego 100g (ryba, jajo, ziemniaki, bułka tarta– mąka pszenna – gluten, sezam, sól, pieprz, natka pietruszki)\ Ziemniaki 100g Brokuł na parze 100g (brokuł) Woda 200ml K 405,0 kcal

B 20,5 g
T 11,0 g
W 54,0 g
Błonnik 6,0 g

WEGE bez cukru, bez miodu, chleb ciemny

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

Kotlet rybno – ziemniaczany z pieca konwekcyjnego 100g (**ryba, jajo**, ziemniaki, bułka tarta– mąka **pszenna – gluten, sezam**, sól, pieprz, **natka pietruszki**)\

Ziemniaki 100g

Brokuł na parze 100g (brokuł)

Woda 200ml

K 355,0 kcal

B 14,5 g

T 7,5 g

W 58,0 g

Błonnik 6,0 g

BEZ GLUTENU

Ryżowa 300ml (kurczak – **seler, soja, gorczyca, laktoza**, por, marchewka, **pietruszka,seler**,sól, pieprz, ryż)

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

Ziemniaki 100g

Brokuł na parze 100g (brokuł)

Woda 200ml

K 345,0 kcal

B 27,5 g

T 6,0 g

W 42,0 g

Błonnik 5,0 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU

Ryżowa 300ml (kurczak – **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, por, marchewka, **pietruszka**,**seler**,sól, pieprz, ryż)

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

Ziemniaki 100g

Brokuł na parze 100g (brokuł)

Woda 200ml

K 345,0 kcal

B 27,5 g

T 6,0 g

W 42,0 g

Błonnik 5,0 g