

Siewierz Szkoła nr 2
05.01.2026 – 09.01.2026

PONIEDZIAŁEK 05.01.2026

OBIAD	<p>Brokułowa z ziemniakami 300ml (żeberko wieprzowe–seler, soja, gorczyca, laktoza, brokuł, marchewka, seler, pietruszka, śmietana –laktoza, przyprawy -gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam,ziemniaki)</p> <p>Makaron z serem i brzoskwinią 300g (makaron – mąka pszenna –gluten,jaja, jogurt naturalny –laktoza, ser biały–mleko –laktoza)</p> <p>Woda 200ml K 515,0 kcal B 20,0 g T 13,5 g W 75,0 g Błonnik 5,0g</p> <p>WEGE</p> <p>Brokułowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, śmietana –laktoza, sól, pieprz, ziemniaki)</p> <p>Ryż z truskawkami 300g (ryż, truskawki, jogurt roślinny)</p> <p>Woda 200ml K 380,0 kcal B 8,0 g T 7,0 g W 72,0g Błonnik 5,8 g</p> <p>BEZGLUTENU</p> <p>Brokułowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, śmietana –laktoza, sól, pieprz, ziemniaki)</p>
-------	--

	<p>Ryż z truskawkami 300g (ryż, truskawki, jogurt roślinny)</p> <p>Woda 200ml K 380,0 kcal B 8,0 g T 7,0 g W 72,0 g Błonnik 5,8 g</p> <p>BEZGLUTENU NABIAŁU</p> <p>Brokułowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, sól, pieprz, ziemniaki)</p> <p>Ryż z truskawkami 300g (ryż, truskawki, jogurt roślinny)</p> <p>Woda 200ml K 380,0 kcal B 8,0 g T 7,0 g W 72,0 g Błonnik 5,8 g</p>
WTOREK	06.01.2026 Święto Trzech Króli
ŚRODA	07.01.2026
OBIAD	<p>Pomidorowa z makaronem 300ml (żeberko wieprzowe–seler, soja, gorczyca, laktoza, marchewka, pietruszka, 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)</p> <p>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)</p> <p>Kasza jęczmienna 100g (zboża - gluten)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 100g (czerwona kapusta, cebula, ocet, cukier, jabłko)</p>

Woda 200ml
K 605,0 kcal
B 30,5 g
T 23,7 g
W 65,0 g
Błonnik 8,3 g

WEGE

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

Kaszotto gryczane z warzywami 300g (kasza gryczana, brokuł, marchewka, kalafior, pieprz, sól)

Woda 200ml
K 410,0 kcal
B 11,5g
T 7,5 g
W 72,0 g
Błonnik 7,0 g

BEZ GLUTENU

Krem z białych warzyw BEZ GRZANEK 300ml (ziemniaki, marchewka, **pietruszka**, **seler**, kalafior, **śmietana –laktoza**, sól, pieprz)

Kaszotto gryczane z kurczakiem i warzywami 300g (kasza gryczana, filet z kurczaka - **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktozanatka pietruszki**, brokuł, marchewka, kalafior, pieprz, sól)

Woda 200ml
K 445,0 kcal
B 21,5 g
T 11,0 g
W 61,0 g

	<p>Blonnik 7,0 g</p> <p>BEZ GLUTENU NABIAŁU</p> <p>Krem z białych warzyw BEZ GRZANEK i śmietany 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszką, seler, kalafior, sól, pieprz)</p> <p>Kaszotto gryczane z kurczakiem i warzywami 300g (kasza gryczana, filet z kurczaka - seler, soja, gorczyca, laktozanatka pietruszki, brokuł, marchewka, kalafior, pieprz, sól)</p> <p>Woda 200ml</p> <p>K 445,0 kcal</p> <p>B 21,5 g</p> <p>T 11,0 g</p> <p>W 61,0 g</p> <p>Blonnik 7,0 g</p>
CZWARTEK	08.01.2026
OBIAD	<p>Krupnik z kaszą pęczak 300ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, seler, pietruszka, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, kasza pęczak – zboża – gluten)</p> <p>Rumsztyk wieprzowy z pieca konwekcyjnego 100g (łopatka wieprzowa– seler, soja, gorczyca, laktoza, jajo, bułka tarta– mąka pszenna –gluten, jajo, sól, pieprz)</p> <p>Puree ziemniaczane 100g (ziemniaki, mleko – laktoza, masło –śmietanka pasteryzowana – laktoza, sól)</p> <p>Buraki tarte 100g (buraki czerwone, cukier, sól, pieprz)</p> <p>Woda 200ml</p> <p>K 510,0 kcal</p> <p>B 28,5 g</p> <p>T 22,5 g</p> <p>W 46,0 g</p> <p>Blonnik 6,3 g</p> <p>WEGE</p>

Krupnik z kaszą gryczaną na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, **seler**, **pietruszka**, sól, pieprz, kasza gryczana)

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

Woda 200ml

K 355,0kcal

B 8,5 g

T 2,0 g

W 75,0 g

Błonnik 6,5 g

BEZ GLUTENU

Krupnik z kaszą gryczaną na wywarze bezmięsnym300ml (ziemniaki, marchewka, **seler**, **pietruszka**, sól, pieprz, kasza gryczana)

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

Woda 200ml

K 355,0 kcal

B 8,5 g

T 2,0 g

W 75,0 g

Błonnik 6,5 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU

Krupnik z kaszą gryczaną na wywarze bezmięsnym300ml (ziemniaki, marchewka, **seler**, **pietruszka**, sól, pieprz, kasza gryczana)

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

Woda 300ml (jabłko, śliwka, gruszka, aronia)

	<p>K 355,0 kcal B 8,5 g T 2,0 g W 75,0 g Błonnik 6,5 g</p>
PIĄTEK	09.01.2026
OBIAD	<p>Ziemniaczana 250ml (żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, boczek wędzony– seler, soja, gorczyca, laktoza, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam)</p> <p>Medalion rybny z pieca konwekcyjnego 80g (ryba, jajo, bułka tarta– mąka pszenna – gluten, sezam, sól, pieprz, olej) Ziemniaki 60g Surówka z kiszonej kapusty 60g (kapusta kiszona, marchewka, cebula, olej, sól, pieprz)</p> <p>Kompot 200ml (jabłko, śliwka, gruszka, aronia) K 475,0 kcal B 24,5 g T 20,1g W 44,5 g Błonnik 6,0g</p> <p>WEGE bez cukru, bez miodu, chleb ciemny Ziemniaczana na wywarze bezmięsnym 250ml (marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, sól, pieprz)</p> <p>Medalion rybny z pieca konwekcyjnego 80g (ryba, jajo, bułka tarta– mąka pszenna – gluten, sezam, sól, pieprz, olej) Ziemniaki 60g Surówka z kiszonej kapusty 60g (kapusta kiszona, marchewka, cebula, olej, sól, pieprz)</p> <p>Kompot 200ml (jabłko, śliwka, gruszka, aronia) K 395,0kcal B 18,5 g T 12,6g W 49,5 g</p>

Łonnik 6,0g

BEZ GLUTENU

Ziemniaczana na wywarze bezmięsnym 250ml (marchewka, **seler**, **pietruszka**, ziemniaki, sól, pieprz)

Ryba na parze 80g (**ryba**,sól, pieprz)

Ziemniaki 60g

Surówka z kiszonej kapusty 60g (kapusta kiszona, marchewka, cebula, olej, sól, pieprz)

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

K 305,0kcal

B 20,5 g

T 4,6g

W 43,5 g

Łonnik 5,5g

BEZ GLUTENU NABIAŁU

Ziemniaczana na wywarze bezmięsnym 250ml (marchewka, **seler**, **pietruszka**, ziemniaki, sól, pieprz)

Ryba na parze 80g (**ryba**,sól, pieprz)

Ziemniaki 60g

Surówka z kiszonej kapusty 60g (kapusta kiszona, marchewka, cebula, olej, sól, pieprz)

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

K 305,0 kcal

B 20,5 g

T 4,6 g

W 43,5 g

Łonnik 5,5g

PODWIECZOREK

DIETA PODSTAWOWA

Owoc sezonowy 70g

K 53,02 kcal

B 0,43 g
T 0,22 g
W 12,54 g
Błonnik 0,12 g

WEGE bez cukru, bez miodu, chleb ciemny

Owoc sezonowy 70g

K 53,02 kcal

B 0,43 g

T 0,22 g

W 12,54 g

Błonnik 0,12 g

BEZ GLUTENU

Owoc sezonowy 70g

K 53,02 kcal

B 0,43 g

T 0,22 g

W 12,54 g

Błonnik 0,12 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU

Owoc sezonowy 70g

K 53,02 kcal

B 0,43 g

T 0,22 g

W 12,54 g

Błonnik 0,12 g