

Siewierz Szkoła nr 2
12.01.2026 – 16.01.2026

PONIEDZIAŁEK

12.01.2026

OBIAD

DIETA PODSTAWOWA

Porowa z makaronem 300ml (kurczak – **seler, soja, gorczyca, laktoza**, por, marchewka, **pietruszka,seler**, przyprawy– **gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam**, śmietana – **laktoza**, makaron– mąka **pszenna – gluten,jajo**)

Naleśniki z prażonym jabłkiem 300g (**jajo, mleko –laktoza**, mąka **pszenna –gluten**,jabłko)

Woda 200ml

K 388,0kcal

B 13,4 g

T 11,0g

W 57,0 g

Błonnik 6,5g

WEGE

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

Naleśniki z prażonym jabłkiem 300g (**jajo, mleko –laktoza**, mąka **pszenna –gluten**,jabłko)

Woda 200ml

K 358,0 kcal

B 7,4 g

T 12,0 g

W 60,0g

Błonnik 6,5 g

BEZGLUTENU

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

	Naleśniki z prażonym jabłkiem na mące ryżowej i wodzie mineralnej 300g (jajo, mąkaryżowa, woda mineralna,jabłko) Woda 200ml K 340,0 kcal B 8,0 g T 9,0 g W 60,0g Błonnik 6,5 g BEZGLUTENU NABIAŁU Porowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym niezabielana 300ml (por, ziemniaki, marchewka, pietruszka,seler, sól, pieprz) Naleśniki z prażonym jabłkiem na mące ryżowej i wodzie mineralnej 300g (jajo, mąkaryżowa, woda mineralna,jabłko) Woda 200ml K 340,0 kcal B 8,0 g T 9,0 g W 60,0 g Błonnik 6,5 g
WTOREK	13.01.2026
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Ogórkowaz ziemniakami 300ml (żeberko wieprzowe–seler, soja, gorczyca, laktoza, ogórki kiszane, śmietana – laktoza, marchewka, seler, pietruszka, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam,ziemniaki) Kotlet drobiowy z pieca konwekcyjnego 100g (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 100g Surówka chińska 100g (biała kapusta, cebula, marchewka, ocet, olej, cukier, sól)

Woda 200ml

K 507,0kcal

B 35,0 g

T 21,1 g

W 45,0 g

Błonnik 8,0 g

WEGE

Ogórkowaz ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (ogórki kiszzone, śmietana –**laktoza**, marchewka, **seler**, **pietruszka**, sól, pieprz,ziemniaki)

Kotlet ziemniaczany z pieca konwekcyjnego 100g (ziemniaki, sól, **natka pietruszki**, cebula, **jajo**, mąka ziemniaczana)

Ziemniaki 100g

Brokuł na parze 100g (brokuł)

Woda 200ml

K 392,0 kcal

B 12,0g

T 11,6 g

W 64,0 g

Błonnik 10,5 g

BEZ GLUTENU

Ogórkowaz ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (ogórki kiszzone, śmietana –**laktoza**, marchewka, **seler**, **pietruszka**, sól, pieprz,ziemniaki)

Kotlet ziemniaczany z pieca konwekcyjnego 100g (ziemniaki, sól, **natka pietruszki**, cebula, **jajo**, mąka ziemniaczana)

Ziemniaki 100g

Brokuł na parze100g (brokuł)

Woda 200ml

K 392,0 kcal

B 12,0g

T 11,6g

	W 64,0 g Błonnik 10,5 g BEZ GLUTENU NABIAŁU Ogórkowaz ziemniakami na wywarze bezmięsnymniezabielana 300ml (ogórki kiszzone, marchewka, seler, pietruszka, sól, pieprz,ziemniaki) Kotlet ziemniaczany z pieca konwekcyjnego 100g (ziemniaki, sól, natka pietruszki, cebula, jajo, mąka ziemniaczana) Ziemniaki 100g Brokuł na parze 100g (brokuł) Woda 200ml K 362,0 kcal B 11,0g T 6,1g W 64,0 g Błonnik 10,5 g
ŚRODA	14.01.2026
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Żurek zziemniakami i kielbasą 300ml(żeberko wieprzowe– seler, soja, gorczyca, laktoza, żur– zboża– laktoza, kielbasa– seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Pierogi ukraińskie gotowane 8 sztuk(mąka pszenna –gluten, olej, jajo, sól, ser biały– mleko –laktoza, cebula, ziemniaki) Woda 200ml K 740,0 kcal B 30,0g T 30,0 g W 87,0 g Błonnik 9,0 g

WEGE

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

Cukinia faszerowana 300g (cebula, ryż, cukinia, marchew, pietruszka, sól, pierz)

Woda 200ml

K 330,0 kcal

B 9,0 g

T 2,5 g

W 67,0g

Błonnik 8,0 g

BEZ GLUTENU

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

Cukinia faszerowana 300g (cebula, ryż, cukinia, marchew, pietruszka, sól, pierz)

Woda 200ml

K 330,0 kcal

B 9,0 g

T 2,5 g

W 67,0 g

Błonnik 8,0 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU

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

Cukinia faszerowana 300g (cebula, ryż, cukinia, marchew, pietruszka, sól, pierz)

Woda 200ml

K 330,0 kcal

B 9,0 g

T 2,5 g

W 67,0 g

Błonnik 8,0 g

CZWARTEK	15.01.2026
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) Spaghetti z sosem bolognese 300g(makaron – mąka pszenna – gluten, jajo, pulpa pomidorowa, pomidory, czosnek, mięso mielone wieprzowe–seler, soja, gorczyca, laktoza, bazylia, cukier, przyprawy–gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Woda200ml K 650,0 kcal B 37,0 g T 28,0 g W 62,0 g Błonnik 8,0 g WEGE Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, śmietana –laktoza, sól, pieprz) Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem 300g (ziemniaki, mąka ziemniaczana, cebula, sól,olej, śmietana – laktoza, szczypiorek) Woda 200ml K 580,0kcal B 9,0 g T 24,0 g W 75,0 g Błonnik 9,0 g BEZ GLUTENU Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, śmietana –laktoza, sól, pieprz)

	Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem 300g (ziemniaki, mąka ziemniaczana, cebula, sól, olej, śmietana – laktoza, szczypiorek) Woda 200ml K 580,0 kcal B 9,0 g T 24,0 g W 75,0 g Błonnik 9,0 g BEZ GLUTENU NABIAŁU Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze bezmięsnym niezabielana 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, sól, pieprz) Placki ziemniaczane ze szczypiorkiem 300g (ziemniaki, mąka ziemniaczana, cebula, sól, olej, szczypiorek) Woda 200ml K 550,0 kcal B 8,0 g T 18,5 g W 75,0 g Błonnik 9,0 g
PIĄTEK	16.01.2026
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Włoska z soczewicą 300ml (łopatka wieprzowa– seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, soczewica, marchewka, koncentrat pomidorowy – mleko – laktoza, gluten, orzechy, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca, przyprawy – gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam) Kotlet rybny z pieca konwekcyjnego 100g (ryba, jajo, bułka tarta– mąka pszenna – gluten, sezam, sól, pieprz, olej) Ziemniaki 100g Surówka colesław z czerwonej kapusty 100g (czerwona kapusta, cebula, marchewka, natka pietruszki, olej, majonez – żółtko, sól, pieprz) Woda 200ml

K 607,0 kcal
B 33,0 g
T 31,1 g
W 49,0 g
Błonnik 11,0 g

WEGE

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

Kotlet rybny z pieca konwekcyjnego 100g (**ryba**, **jajo**, bułka tarta– mąka **pszenna** – **gluten**, **sezam**, sól, pieprz, olej)

Ziemniaki100g

Surówka colesław z czerwonej kapusty 100g (czerwona kapusta, cebula, marchewka, natka **pietruszki**, olej, majonez – **żółtko**, sól, pieprz)

Woda 200ml

K 587,0 kcal
B 22,0 g
T 30,1 g
W 49,0 g
Błonnik 11,0 g

BEZ GLUTENU

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

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

Ziemniaki100g

Surówka colesław z czerwonej kapusty 100g (czerwona kapusta, cebula, marchewka, natka **pietruszki**, olej, majonez – **żółtko**, sól, pieprz)

Woda 200ml

K 527,0 kcal

B 27,0 g

T 23,1 g

W 41,0 g

Blonnik 10,0 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU

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

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

Ziemniaki 100g

Surówka colesław z czerwonej kapusty 100g (czerwona kapusta, cebula, marchewka, natka **pietruszki**, olej, majonez – **żółtko**, sól, pieprz)

Woda 200ml

K 527,0 kcal

B 27,0 g

T 23,1 g

W 41,0 g

Blonnik 10,0 g