

Siewierz Szkoła nr 2
17.11.2025 – 21.11.2025

PONIEDZIAŁEK

17.11.2025

OBIAD

DIETA PODSTAWOWA

Kartoflanka 300ml (żeberko wieprzowe– **seler**, **soja**, **gorczyca**, **laktoza**, marchewka, **seler**, **pietruszka**, ziemniaki, sól, pieprz)

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

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

Woda 200ml

K 333,20 kcal

B 7,21 g

T 3,0 g

W 4,23 g

Błonnik 2,5 g

WEGE

Kartoflanka na wywarze bezmięsnym 300ml (marchewka, **seler**, **pietruszka**, ziemniaki, sól, pieprz)

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

Woda 200ml

K 330,22 kcal

B 6,73 g

T 2,5 g

W 3,9 g

Błonnik 2,2 g

	BEZGLUTENU Kartoflanka na wywarze bezmięsnym 300ml (marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, sól, pieprz) Kaszotto gryczane z warzywami 200g (kasza gryczana, brokuł, marchewka, kalafior, pieprz, sól) Woda 200ml K 330,22 kcal B 6,73 g T 2,5 g W 3,9 g Blonnik 2,2 g BEZGLUTENU NABIAŁU Kartoflanka na wywarze bezmięsnym 300ml (marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, sól, pieprz) Kaszotto gryczane z warzywami 300g (kasza gryczana, brokuł, marchewka, kalafior, pieprz, sól) Woda 200ml K 330,22 kcal B 6,73 g T 2,5 g W 3,9 g Blonnik 2,2 g
WTOREK	18.11.2025
OBIAD	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 pieczony z dżemem 2 sztuki (jajo, mleko –laktoza, mąka pszenna –gluten, owoce, cukier) Woda 200ml K 246,1 kcal B 4,65 g

T 10,1 g
W 90,4 g
Błonnik 12,33 g

WEGE bez cukru, bez miodu, chleb ciemny

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

Naleśnikna wodzie i mące ryżowej z prażonym jabłkiem 2 sztuki (**jajo**, **woda**, mąkaryżowa, jabłko)

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

BEZ GLUTENU

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

Naleśnikna wodzie i mące ryżowej z prażonym jabłkiem 2 sztuki (**jajo**, **woda**, mąkaryżowa, jabłko)

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

	BEZ GLUTENU NABIAŁU Jarzynowa na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, brokuł, groszek, fasolka szparagowa, sól, pieprz) Naleśniki na wodzie i mące ryżowej z prażonym jabłkiem 2 sztuki (jajo, woda, mąkaryżowa, jabłko) Woda 200ml
ŚRODA	19.11.2025
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (kurczak–seler, soja, gorczyca, laktoza, wołowina– seler, soja, gorczyca, laktoza, por, marchewka, pietruszka, seler, jajo, cebula, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam,makaron – mąka pszenna –gluten,jajo) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym z ryżem 300g (kurczak – seler, soja, gorczyca, laktoza,papryka, marchew, ananas, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam,ocet ryżowy,olej, passata pomidorowa – seler, soja, gorczyca, laktoza, jaja , ryż) Woda 200ml K 245,45 kcal B 9,76 g T 9,1 g W 89,76 g Blonnik 5,5 g WEGE Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (ziemniaki, por, pietruszka, seler, kalafior, grzanki – mąka pszenna – gluten,mąka kukurydziana,zakwas –gluten,olej, drożdże,sól, pieprz) Cukinia faszerowana 300g (cebula, ryż, cukinia, sól, pieprz, marchewka, pietruszka) Woda 200ml K 240,22 kcal B 11,4 g

	T 8,43 g W 100,8 g Blonnik 4,3 g BEZ GLUTENU Krem z białych warzyw BEZ GRZANEK300ml (ziemniaki, por, pietruszka, seler, kalafior,sól, pieprz) Cukinia faszerowana 300g (cebula, ryż, cukinia, sól, pieprz, marchewka, pietruszka) 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 Krem z białych warzyw BEZ GRZANEK300ml (ziemniaki, por, pietruszka, seler, kalafior, sól, pieprz) Cukinia faszerowana 300g (cebula, ryż, cukinia, sól, pieprz, marchewka, pietruszka) Woda 200ml K 240,22 kcal B 11,4 g T 8,43 g W 100,8 g Blonnik 4,3 g
CZWARTEK	20.11.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Zupa wiosenna 300ml (filet z kurczaka– seler, soja, gorczyca, laktoza, sól, cebula, koperek, marchew, olej, ziemniaki, ogórek zielony, kalarepa, seler, sól, pieprz,makaron– mąka pszenna –gluten) Kartacze z omastą 4 sztuki gotowane (ziemniaki, łopatka wieprzowa – seler, soja, gorczyca, laktoza, jajo,bułka tarta –

mąka **pszenna** – **gluten**, przyprawy – **gluten**, **laktoza**, **jajo**, **seler**, **gorczyca**, **soja**, **sezam**, **jajo**, cebula, olej, cebula)

Woda 200ml

K 255,32 kcal

B 11,0 g

T 7,0 g

W 98,65 g

Błonnik 13,1 g

WEGE

Zupa wiosenna na wywarze bezmięsnym 300ml (sól, cebula, koperek, marchew, olej, ziemniaki, ogórek zielony, **kalarepa**, **seler**, sól, pieprz)

Pierogi ze szpinakiem 8 sztuk gotowane (mąka **pszenna** – **gluten**, olej, **jajo**, sól, szpinak, ser feta – **mleko** – **laktoza**)

Woda 200ml

K 243,34kcal

B 14,02 g

T 6,54 g

W 101,23 g

Błonnik 10,1 g

BEZ GLUTENU

Zupa wiosenna na wywarze bezmięsnym 300ml (sól, cebula, koperek, marchew, olej, ziemniaki, ogórek zielony, **kalarepa**, **seler**, sól, pieprz)

Jajo sadzone ze szczypiorkiem 2 sztuki (**jajo**, szczypiorek)

Ziemniaki 100g

Surówka szwedzka 100g (ogórek kiszony, cebula, marchew, ocet, cukier, sól, pieprz)

Woda 200ml

K 240,12kcal

	B 12,1 g T 6,32 g W 98,76 g Blonnik 9,98 g BEZ GLUTENU NABIAŁU Zupa wiosenna na wywarze bezmięsnym 300ml (sól, cebula, koperek, marchew, olej, ziemniaki, ogórek zielony, kalarepa, seler, sól, pieprz) Jajo sadzone ze szczypiorkiem 2 sztuki (jajo, szczypiorek) Ziemniaki 100g Surówka szwedzka 100g (ogórek kiszony, cebula, marchew, ocet, cukier, sól, pieprz) Woda 200ml K 240,12kcal B 12,1 g T 6,32 g W 98,76 g Blonnik 9,98 g
PIĄTEK	21.11.2025
OBIAD	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 rybny 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 237,88 kcal B 13,10 g T 9,54 g W 78,94 g

Blonnik 7,0 g

WEGE

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

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

Ziemniaki 100g

Brokuł z wody 100g (brokuł)

Woda 200ml

K 233,50 kcal

B 15,12 g

T 10,02 g

W 76,97 g

Blonnik 9,3 g

BEZ GLUTENU

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

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

Ziemniaki 100g

Brokuł z wody 100g (brokuł)

Woda 200ml

K 233,50 kcal

B 15,12 g

T 10,02 g

W 76,97 g

Blonnik 9,3 g

BEZ GLUTENU NABIAŁU

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

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

Ziemniaki 100g

Brokuł z wody 100g (brokuł)

Woda 200ml

K 233,50 kcal

B 15,12 g

T 10,02 g

W 76,97 g

Błonnik 9,3 g