

Siewierz Szkoła nr 2
27.10.2025 – 31.10.2025

PONIEDZIAŁEK

27.10.2025

OBIAD

DIETA PODSTAWOWA

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**, sól, pieprz, makaron– mąka **pszenna–gluten,jajo**)

Pierogi z truskawkami gotowane 8 sztuk (mąka **pszenna –gluten**, olej, **jajo**, sól, truskawki)

Woda 200ml

K 333,20kcal

B 7,21 g

T 3,0g

W 4,23 g

Blonnik 2,5g

WEGE

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

Placki ziemniaczane smażone z cukrem 3 sztuki (ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jajo**, cebula, sól, pieprz,olej)

Woda200ml

K 330,22 kcal

B 6,73 g

T 2,5 g

W 3,9g

Blonnik 2,2 g

BEZGLUTENU

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

	Placki ziemniaczane smażone z cukrem 3 sztuki (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajo, cebula, sól, pieprz, olej, cukier) Kompot 200ml (jabłko, śliwka, gruszka, aronia) K 330,22 kcal B 6,73 g T 2,5 g W 3,9 g Błonnik 2,2 g BEZGLUTENU NABIAŁU, WOŁOWINY Krem z warzyw BEZ GRZANEK 300ml NIEZABIELANY (ziemniaki, por, pietruszka, seler, kalafior, sól, pieprz) Placki ziemniaczane smażone z cukrem 3 sztuki (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajo, cebula, sól, pieprz, olej, cukier) Woda 200ml K 330,22 kcal B 6,73 g T 2,5 g W 3,9 g Błonnik 2,2 g
WTOREK	28.10.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (żeberko wieprzowe–seler, soja, gorczyca, laktoza, ziemniaki, marchewka, buraki, seler, pietruszka, sól, pieprz, śmietana –laktoza) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym z ryżem 300g (kurczak – seler, soja, gorczyca, laktoza, cebula, papryka, marchew, imbir, dymka, czosnek, ananas, sok z ananasa, koncentrat pomidorowy –mleko – laktoza, gluten, orzechy, dwutlenek siarki, soja, seler, gorczyca, ocet ryżowy, mąka kukurydziana, sos sojowy, olej, ketchup – seler, soja, gorczyca, laktoza, jaja, sól, pieprz, ryż) Woda 200ml K 246,1kcal

B 4,65 g
T 10,1 g
W 90,4 g
Błonnik 12,33 g

WEGE

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

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

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

BEZ GLUTENU

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

Pałka z kurczaka z pieca konwekcyjnego 1 sztuka (drób –**seler, soja, gorczyca, laktoza, sól, pieprz**)

Ziemniaki 100g

Warzywa na parze mix 100g(marchewka, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa)

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 WOŁOWINY Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze bezmięsnym NIEZABIELANY 300ml (ziemniaki, marchewka, buraki, seler, pietruszka, sól, pieprz) Pałka z kurczaka z pieca konwekcyjnego 1 sztuka (drób –seler, soja, gorczyca, laktoza, sól, pieprz) Ziemniaki 100g Warzywa na parze mix 100g (marchewka, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa) Woda 200ml K 230,89 kcal B 6,13 g T 9,7 g W 60,43 g Blonnik 10,0 g
ŚRODA	29.10.2025
OBIAD	DIETA PODSTAWOWA Porowa z ziemniakami 300ml (kurczak – seler, soja, gorczyca, laktoza, por, marchewka, pietruszka, seler, przyprawy– gluten, laktoza, jajo, seler, gorczyca, soja, sezam, ziemniaki, masło –śmietanka pasteryzowana – laktoza, śmietana – laktoza) Kotlet schabowy z pieca konwekcyjnego 100g(schab wieprzowy–seler, soja, gorczyca, laktoza, jajo, mąka pszenna – gluten, bułka tarta–gluten, sezam, sól, pieprz) Ziemniaki 100g Buraki tarte 100g (buraki czerwone, cukier, sól, pieprz) Woda 200ml K 245,45 kcal B 9,76g T 9,1 g W 89,76 g Blonnik 5,5 g

WEGE

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

Ryż z truskawkami 300g (ryż, truskawki, cukier)

Woda 200ml

K 240,22 kcal

B 11,4 g

T 8,43 g

W 100,8 g

Blonnik 4,3 g

BEZ GLUTENU

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

Filet grillowany 100g (**seler, soja, gorczyca, laktoza**, sól, pieprz)

Ziemniaki 100g

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

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

Porowa na wywarze bezmięsnym NIEZABIELANA300ml (por, marchewka, **pietruszka,seler**,sól, pieprz,ziemniaki)

Filet grillowany 100g (**seler, soja, gorczyca, laktoza**, sól, pieprz)

	Ziemniaki 100g Buraki tarte 100g (buraki czerwone, cukier, sól, pieprz) Woda 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
CZWARTEK	30.10.2025
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) Spaghetti z sosem bolognesedługi300g(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 255,32 kcal B 11,0 g T 7,0 g W 98,65 g Blonnik 13,1 g WEGE Krupnik na kaszy gryczanej na wywarze bezmięsnym 300ml (ziemniaki, marchewka, seler, pietruszka, sól, pieprz,kasza gryczana) Naleśniki na wodzie z mąki ryżowej z prażonym jabłkiem 2 sztuki (mąka ryżowa, woda, jaja,olej, prażone jabłko) Woda 200ml K 243,34kcal

B 14,02 g
T 6,54 g
W 101,23 g
Błonnik 10,1 g

BEZ GLUTENU

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

Naleśniki na wodzie z mąki ryżowej z prażonym jabłkiem 2 sztuki (mąka ryżowa, **woda**, **jaja**, olej, prażone jabłko)

Woda 200ml
K 243,34kcal
B 14,02 g
T 6,54 g
W 101,23 g
Błonnik 10,1 g

BEZ GLUTENU NABIAŁUWOŁOWINY

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

Naleśniki na wodzie z mąki ryżowej z prażonym jabłkiem 2 sztuki (mąka ryżowa, **woda**, **jaja**, olej, prażone jabłko)

Woda 200ml
K 243,34kcal
B 14,02 g
T 6,54 g
W 101,23 g
Błonnik 10,1 g

PIĄTEK	31.10.2025
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) Kotlet rybny z pieca konwekcyjnego 100g (ryba, jajo, bułka tarta– mąka pszenna – gluten, sezam, sól, pieprz, olej), Ziemniaki 100g Surówka z marchwi z ananasem 100g (marchew, ananas) Woda 200ml K 237,88 kcal B 13,10 g T 9,54 g W 78,94 g Błonnik 7,0 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), Ziemniaki 100g Surówka z marchwi z ananasem 100g (marchew, ananas) Woda 200ml K 237,88 kcal B 13,10 g T 9,54 g W 78,94 g

Blonnik 7,0 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)

Ziemniaki 100g

Surówka z marchwi z ananasem 100g (marchew, ananas)

Woda 200ml

K 237,88 kcal

B 13,10 g

T 9,54 g

W 78,94 g

Blonnik 7,0 g

BEZ GLUTENU NABIAŁUWOŁOWINY

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 z marchwi z ananasem 100g (marchew, ananas)

Woda 200ml

K 233,50 kcal

B 15,12 g

T 10,02 g

W 76,97 g

Blonnik 9,3 g