

Menu 31-4 kwietnia 2025 <i>sprawdzaj</i>			
<i>menu online na stronie goracyposilekbielsko.pl</i>			
poniedziałek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	brokułowa (90 kcal, 6, 9)	Ryż na mleku z jabłkami i cynamonem (450 kcal, 1, 6, 9)	Domowa woda smakowa (5 kcal)
wtorek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	tradycyjny rosół (160 kcal, 1, 3, 7)	Wiejski kociotek mięsny z kaszą i warzywami (380 kcal, 1, 3, 7)	Kompot (5 kcal)
środa		II danie	napój II danie
posiłek	porowa z ziemniakami (110 kcal, 1, 3, 9)	Kotlet mielony pieca ziemniakami i surówką (420 kcal, 7, 9)	Kompot (45 kcal)
czwartek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	jarzynowa ze szpinakiem (120 kcal, 1, 7, 9)	Kurczak z ryżem i warzywami po azjatycku (420 kcal, 1, 2, 3, 9)	Kompot (45 kcal)
piątek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Krupnik (150 kcal, 7)	Paluszki rybne z ziemniakami i surówką (470 kcal, 1, 4, 7, 9)	Kompot (55 kcal)



Opracowano przez dietetyka: Anna Wieja, dietetyk kliniczny

Minimalne gramatury składników poszczególnych posiłków obiadowych kształtują się następująco:

1) zupa: 300 g

2) II danie: min 260 g + min 100g surówki/warzywa, a w przypadku dania

wieloskładnikowego: - ziemniaki/kasza/makaron: min. 150g - mięso/ryba: min. 75g - surówka/warzywo: min. 100g

Napoje

(kompot): jednorazowo nie mniej niż 150-200 ml na jedno dziecko.

Legenda alergenów: 1 - Mleko, 2 - Jaja, 3 - Gluten, 4 - Ryby, 5 - Orzechy, 6 - Soja, 7 - Seler, 8 - Orzeszki ziemne, 9 - Seler, 10 - Gorczyca, 11 - Sezam

Informacje dotyczące alergenów w składnikach poszczególnych dań są dostępne na żądanie.