

Menu 10 - 14 luty 2025			
sprawdzaj menu online na stronie goracyposilekbielsko.pl			
poniedziałek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Pomidorowa z makaronem (180 kcal, 3)	Mango sticky rice - mleczny ryż z jogurtowym sosem z mango, jabłko do chrupania (320 kcal, 1)	Domowa woda smakowa (5 kcal)
wtorek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Zimowa z jarmużem i pęczakiem (160 kcal, 3, 7)	Filet drobiowy z ziemniakami i surówką (400 kcal, 3)	Kompot (45 kcal)
środa		II danie	napój II danie
posiłek	Jarzynowa ze szpinakiem i ziemniakiem (170 kcal, 7)	Kurczak po chińsku, ryż i warzywa w sosie (450 kcal, 6, 7)	Kompot (55 kcal)
czwartek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Pieczarkowa z łazankami (190 kcal, 3)	Gulasz z warzywami i soczewicą, kasza i surówka (380 kcal, 3, 7)	Domowa woda smakowa (5 kcal)
piątek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Ogórkowa (150 kcal, 7)	Kotlet rybny z warzywami, ziemniaki i kiszona kapusta (410 kcal, 3, 4)	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