

Menu 3 - 7 luty 2025			
sprawdzaj menu online na stronie <a href="http://goracyposilekbielsko.pl">goracyposilekbielsko.pl</a>			
poniedziałek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Lekka grochowa z kietbaską (250 kcal)	Fusilli z sosem owocowym i jogurtem, warzywo (Mleko [1], Gluten [3], 470 kcal)	Domowa woda smakowa (5 kcal)
wtorek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Kalafiorowa (Mleko [1], 180 kcal)	Potrąwka z kurczaka z ryżem, marchewką, groszkiem i koperkiem (Mleko [1], 430 kcal)	Kompot (45 kcal)
środa		II danie	napój II danie
posiłek	Koperkowa z ryżem (Mleko [1], 160 kcal)	Sznyceł z indyka z ziemniakami i surówką (Gluten [3], Mleko [1], 490 kcal)	Kompot (55 kcal)
czwartek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Fasolowa z ziemniakami (, 220 kcal)	Kotlet wieprzowy z warzywami, kasza, surówka (Gluten [3], Mleko [1], 460 kcal)	Domowa woda smakowa (5 kcal)
piątek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Jarzynowa z ziemniakami (Mleko [1], Gluten [3], 190 kcal)	Penne z sosem tuńczykowym i warzywem (Ryby [4], Gluten [3], 480 kcal)	Domowa woda smakowa (5 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