

Menu 2-6 czerwca 2025 <i>sprawdź menu online na stronie goracyposilekbielsko.pl</i>			
poniedziałek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	jarzynowa na wywarze warzywnym (1, 9, 110 kcal)	Makaron pełnoziarnisty penne z sosem szpinakowym, suszonymi pomidorami i jogurtem naturalnym (1, 3, 9, 350 kcal)	domowa woda smakowa (5 kcal)
wtorek		II danie	napój II danie
posiłek	kalafiorowa (1, 7, 9, 100 kcal)	Kurczak po chińsku, ryż i warzywa w sosie (450 kcal, 6, 7)	kompot (5 kcal)
środa		II danie	napój II danie
posiłek	pomidorowa zabelana (1, 9, 90 kcal)	Cordon bleu z indyka, ziemniaki i surówka (1, 3, 7, 9, 400 kcal)	domowa woda smakowa (5 kcal)
czwartek		II danie	napój II danie
posiłek	Ogórkowa (1, 7, 9, 10, 90 kcal)	Ryż z sosem jogurtowo-owocowym (7, 8)	kompot (5 kcal)
piątek		II danie	napój II danie
posiłek	lekka grochowa (1, 9, 100 kcal)	Ryba, ziemniaki i surówka (1, 3, 4, 9, 370 kcal)	domowa woda smakowa (5 kcal)



Opracowano przez dietetyka: Anna Wieja, dietetyk kliniczny

Minimalne gramatury składników poszczególnych posiłków obiadowych kształtują się następująco:

1) : 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 - Skorupiaki, 8 - Orzeszki ziemne, 9 - Seler, 10 - Gorczyca, 11 - Sezam

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