

Menu 13 - 17 stycznia 2024			
sprawdzaj menu online na stronie <a href="http://goracyposilekbielsko.pl">goracyposilekbielsko.pl</a>			
poniedziałek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	jarzynowa (7, 200 kcal)	chilli con carne z ryżem (6, 9, 450 kcal)	domowa woda smakowa (7 kcal)
wtorek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	pomidorowa z soczewicą (9, 180 kcal)	filet z ziemniakami i surówką (1, 7, 450 kcal)	kompot śliwkowy (50 kcal)
środa		II danie	napój II danie
posiłek	barszcz zabielany (1, 190 kcal)	mielony z pieca z kaszą i buraczkami (1, 7, 450 kcal)	kompot porzeczkowy (50 kcal)
czwartek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	tradycyjny rosół (7, 150 kcal)	ryż z sosem jogurtowym z truskawkami (1, 430 kcal)	kompot malinowy (50 kcal)
piątek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	kalafiorowa (7, 200 kcal)	makaron z sosem tuńczykowym i pomidorami (1, 3, 4, 7, 450 kcal)	domowa woda smakowa (7 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
- (kompot): jednorazowo nie mniej niż 150-200 ml na jedno dziecko.
- Napoje

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