

Menu 20 - 24 stycznia 2024			
sprawdzaj menu online na stronie goracyposilekbielsko.pl			
poniedziałek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	krem ziemniaczany (1, 7, 220 kcal)	makaron z sosem twarogowym z jagodami (1, 7, 450 kcal)	domowa woda smakowa (7 kcal)
wtorek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	pomidorowa (1, 7, 200 kcal)	kotlet pożarski z kaszą i surówką (1, 7, 450 kcal)	kompot gruszkowy (50 kcal)
środa		II danie	napój II danie
posiłek	pieczarkowa (1, 7, 180 kcal)	wiejski kociótek mięsny z kaszą, porcja warzyw (1, 7, 450 kcal)	kompot śliwkowy (48 kcal)
czwartek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	kalafiorowa (7, 200 kcal)	gotąbek bez zawiajania z ziemniakami, porcja warzyw (1, 7, 450 kcal)	lemoniada cytrynowa (42 kcal)
piątek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	krem z selera (1, 7, 200 kcal)	ryba po grecku z ryżem i warzywami (1, 7, 450 kcal)	kompot wiśniowy (29 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 ów: 1 - Mleko, 2 - Jaja, 3 - Gluten, 4 - Ryby, 5 - Orzechy, 6 - Soja, 7 - Seler, 8 - Orzeszki ziemne, 9 - Seler, 10 - Gorczyca, 11 - Sezam