

| 15-19 grudnia 2025 sprawdź menu online na stronie <a href="http://goracyposilekbielsko.pl">goracyposilekbielsko.pl</a> |                                         |                                                                        |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| poniedziałek                                                                                                           | zupa                                    | II danie                                                               | napój II danie                  |
| posiłek                                                                                                                | Zupa ziemniaczana<br>(1, 9; 90 kcal)    | Makaron z sosem bolońskim<br>(1, 3; 320 kcal)                          | Domowa woda<br>smakowa (5 kcal) |
|                                                                                                                        |                                         |                                                                        |                                 |
| wtorek                                                                                                                 |                                         | II danie                                                               | napój II danie                  |
| posiłek                                                                                                                | Porowa (1, 3, 7, 200<br>kcal)           | Ryż z jabłkami, jogurt naturalny<br>(1, 7, 450 kcal)                   | Domowa woda<br>smakowa (5 kcal) |
|                                                                                                                        |                                         |                                                                        |                                 |
| środa                                                                                                                  |                                         | II danie                                                               | napój II danie                  |
| posiłek                                                                                                                | Barszcz zabieleny (150-<br>160 kcal, 1) | Kąski drobiowe, ziemniaki, buraczki<br>(1, 6, 9, 11; 400 kcal)         | Domowa woda<br>smakowa (5 kcal) |
|                                                                                                                        |                                         |                                                                        |                                 |
| czwartek                                                                                                               |                                         | II danie                                                               | napój II danie                  |
| posiłek                                                                                                                | Kalafiorowa<br>(225 kcal, 1, 10)        | Gulasz warzywny z kaszą (1, 9; 395 kcal)                               | Kompot owocowy<br>(5 kcal)      |
| piątek                                                                                                                 |                                         | II danie                                                               | napój II danie                  |
| posiłek                                                                                                                | Chiński rosół (9, 120<br>kcal)          | Potrawka z dorsza z warzywami i<br>makaronem (1, 3, 4, 7, 9, 520 kcal) | Domowa woda<br>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.