

8-12 grudnia 2025 sprawdzaj menu online na stronie goracyposilekbielsko.pl

poniedziałek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Krupnik (1, 9; 90 kcal)	Kluski na parze z sosem owocowym z jogurtem naturalnym (1, 3, 9; 340 kcal)	Domowa woda smakowa (5 kcal)
wtorek		II danie	napój II danie
posiłek	Zupa pomidorowa (1, 9; 90 kcal)	Gulasz wieprzowy z warzywami i kaszą (1, 3; 320 kcal)	Domowa woda smakowa (5 kcal)
środa		II danie	napój II danie
posiłek	Rosół (1, 9; 90 kcal)	Chili sin carne z ryżem i strączkami (1, 3, 9; 340 kcal)	Domowa woda smakowa (5 kcal)
czwartek		II danie	napój II danie
posiłek	Zimowa jarzynowa z pęczakiem (7, 130 kcal)	Cordon bleu z indyka z ziemniakami i buraczkami (433 kcal, 1, 3)	Kompot owocowy (5 kcal)
piątek		II danie	napój II danie
posiłek	Zupa koperkowa (1, 9; 80 kcal)	Makaron z sosem tuńczykowym, pomidorem i jogurtem (1, 3, 4, 7, 9, 520 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.