

Menu 9 - 13 grudnia 2024			
poniedziałek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Krupnik (9, 150 kcal)	Kluski na parze, polewa twarogowo-owocowa (1, 7, 3, 400 kcal), warzywko do chrupania	Domowa woda smakowa (0, 30 kcal)
wtorek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Pomidorowa z ryżem (7, 120 kcal)	Filet panierowany, puree, colestaw (Kompot porzeczkowy (50 kcal)
środa		II danie	napój II danie
posiłek	Tradycyjny rosół (9, 150 kcal)	Gulasz wieprzowy, kasza, buraczki (1, 7, 3, 450 kcal)	Lemoniada mango (50 kcal)
czwartek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Zimowa jarzynowa z pęczakiem (7, 130 kcal)	Rolada drobiowa faszerowana porem, ryż, surówka (1, 7, 450 kcal)	Kompot z owoców leśnych (50 kcal)
piątek	zupa	II danie	napój II danie
posiłek	Kalafiorowa zabelana (7, 9, 120 kcal)	Dorsz, ziemniaki, surówka sezonowa (4, 7, 450 kcal)	Kompot zimowy (50 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