



Mamy sposób  
na posiłek!

www.mealway.pl



### Menu przedszkolne 02.01 – 31.01 dieta bezglutenowa BG, dieta bez białek mleka krowiego BM

| Dzień                           | Śniadanie  | Zupa  | Drugie danie  | Deser   |
|---------------------------------|--|---|---|---|
| <b>Czwartek</b><br><b>02.01</b> | Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b> , masło /7/ <b>masło roślinne BM</b> , szynka z kurczaka, serek śmietankowy do smarowania /7/ <b>pasta hummus /11/</b> , sałata lodowa, rzodkiewka<br>Napar malinowy z cytryną | Ogórkowa z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/                        | Gulasz z indyka w sosie pomidorowo-paprykowym kasza <b>jaglana BG</b> blanszowany zielony groszek<br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy                                | Jabłko / 3 <b>Wafelki kukurydziane BG BM</b>  |
| <b>Piątek</b><br><b>03.01</b>   | Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b> , masło /7/ <b>masło roślinne BM</b> , dżem wieloowocowy niskosłodzony, pasta jajeczna z koperkiem /3/, papryka, ogórek kiszony<br>Herbata rooibos                             | Krem ziemniaczano-porowy z majerankiem z grzankami <b>bezglutenowymi /9/ BG</b> | Makaron <b>bezglutenowy BG</b> sos szpinakowo-śmietanowy <b>na bazie śmietany roślinnej</b> z suszonymi pomidorami /3/ <b>BM</b><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy | Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką <b>na bazie mąki bezglutenowej z napojem roślinnym /3/ BG BM</b> |
| <b>Wtorek</b><br><b>07.01</b>   | Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b> , masło /7/ <b>masło roślinne BM</b> , serek owocowy /7/ <b>miód BM</b> , chuda szynka wieprzowa, ogórek zielony, rzodkiewka<br>Napój miętowy z cytryną                        | Meksykańska z mięsem wieprzowym majerankiem i czerwoną fasolką /9/              | Risotto z kurczakiem kolorową cukinią papryką i zielonym groszkiem z <b>dotądkiem oliwy z oliwek BM</b><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy                          | Mandarynka /<br>Wafelki z ciecierzycy –<br>2 sztuki   |
| <b>Środa</b><br><b>08.01</b>    | Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b> , masło /7/ <b>masło roślinne BM</b> , polędwica sopocka, pasta hummus ze słodką papryką /11/, ogórek kiszony, pomidor   | Pomidorowa na wywarze drobiowym ze śmietaną roślinną i ryżem jaśminowym /9/     | Kotlet drobiowy po szwajcarsku z <b>panierką kukurydzianą i serem wegańskim /3/ BG BM</b> puree ziemniaczane z koperkiem z <b>dotądkiem oliwy z oliwek BM</b>         | Budyń czekoladowy z wiśniami <b>na napoju roślinnym BM</b> Jabłko                                       |

|                                     |   |  |   |   |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
|                                     | Płatki owsiane /1/ <b>Płatki jaglane BG</b> gotowane na mleku /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b><br>Herbatka owocowa   |  | surówka z białej kapusty marchewki i kiszzonego ogórka<br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy   |   |
| <b>Czwartek</b><br><b>09.01</b>     | Pieczycwo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b> , masło /7/ <b>masło roślinne BM</b> , ser żółty /7/ <b>wędlina drobiowa gotowana BM</b> , miód, rzodkiewka, ogórek kiszony<br><br>Herbata z dzikiej róży  | Krupnik na wywarze mięsny z jarzynami kaszą jaglaną i natką pietruszki /9/           | Bitki wieprzowe w sosie własnym z rozmarynem i oregano <b>kluski ziemniaczane</b> /3/ <b>BG</b> surówka z buraczków z cebulką marchewką i natką pietruszki<br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy   | Ciasto marchewkowe z ananase i cynamonem <b>na bazie mąki bezglutenowej</b> /3/ <b>BG</b> Mix warzyw do chrupania       |
| <b>Piątek</b><br><b>10.01</b>       | Pieczycwo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b> , masło /7/ <b>masło roślinne BM</b> , pasta z makreli z białym serem i kiszonym ogórkiem /4,7/ <b>pasta z makreli z kiszonym ogórkiem BM</b> , jajko gotowane na twardo /3/, pomidor, papryka<br><br>Napar z melisy i mięty z cytryną | Kalafiorowa z ziemniakami i zielonym groszkiem /9/                                   | <b>Pancakes bezglutenowe</b> /3,7/ <b>BG</b> z domowym serkiem czekoladowym /7/ <b>Pancakes na napoju roślinnym</b> /1,3/ <b>BM</b> z dżemem brzoskwiniowym <b>niskosłodzonym BM</b> i musem z czerwonych owoców<br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy                     | Galaretka pomarańczowa z owocami / ½ Banana   |
| <b>Poniedziałek</b><br><b>13.01</b> | Pieczycwo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b> , masło /7/ <b>masło roślinne BM</b> , ser mozzarella /7/ <b>ser wegański BM</b> , szynka z indyka, rzodkiewka, sałata zielona<br><br>Herbatka owocowa   | Ogórkowa na wywarze mięsny z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/ <b>BM</b> | Domowe chilli corn carne /marchewka, dynia, czerwona fasolka, kukurydza/ z mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym kasza <b>jaglana BG</b> dip jogurtowo-śmietanowy <b>roślinny BM</b><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy   | ½ Banana / 2 Wafelki kukurydziane   |
| <b>Wtorek</b><br><b>14.01</b>       | Bułeczka grahamka, razowa /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b> , masło /7/ <b>masło roślinne BM</b> , miód, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/ <b>wędlina drobiowa gotowana BM</b> , papryka, ogórek zielony<br><br>Kakao na mleku /7/   | Kapuśniak ze słodkiej i kiszzonej kapusty na wywarze drobiowym /9/                   | Kotlet schabowy w panierce z dodatkiem mąki kukurydzianej <b>bezglutenowej</b> /3/ <b>BG</b> puree ziemniaczane z koperkiem z dodatkiem oliwy z oliwek <b>BM</b><br>surówka z kapusty pekińskiej jabłka marchewki i natki pietruszki<br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy | Bułeczka cynamonowa <b>na bazie mąki bezglutenowej</b> z napojem roślinnym <b>BM</b> /3/ <b>BG</b> <b>BM</b> Mandarynka |
| <b>Środa</b><br><b>15.01</b>        | Pieczycwo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b> , masło /7/ <b>masło roślinne BM</b> , kiełbasa sucha krakowska, pasta hummus /11/, pomidor, rzodkiewka Ryż gotowany na mleku /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b> z prażonymi jabłkami i cynamonem<br>Napar owocowy                      | Barszcz ukraiński na wywarze mięsny z białą fasolką i kapustą                        | <b>Naleśniki bezglutenowe</b> /3,7/ <b>BG</b> twarożek waniliowy/7/ <b>Naleśniki na napoju roślinnym</b> /1,3/ <b>BM</b> z powidłami śliwkowymi <b>BM</b> mus z mango i brzoskwini<br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy   | Pizzerinka /3/ <b>bezglutenowa BG</b> z serem <b>wegańskim BM</b>   |

|                                     |  |  |   |   |
|-------------------------------------|--|--|---|---|
| <b>Czwartek</b><br><b>16.01</b>     | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, chuda szynka wieprzowa, <b>twarożek</b> z pomidorami i olejem lnianym /7/ <b>pasta z ciecierzycy z pomidorami i olejem lnianym BM</b>, ogórek kiszony, papryka<br/> Herbatka lipowa z mięta </i>                                   | Rosół drobiowy z jarzynami makaronem <b>bezglutenowym</b> i natką pietruszki /9/ BG              | <i>Pieczone udko z kurczaka ryż paraboliczny z warzywami lekki sos słodko-kwaśny na bazie ananasa domowy colesław</i><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy  | Ciasteczko kokosowe na mące kukurydzianej /3/ Mix warzyw i owoców do chrupania  |
| <b>Piątek</b><br><b>17.01</b>       | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, ser żółty /7/ <b>dżem wieloowocowy niskosłodzony BM</b>, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3/, ogórek kiszony, rzodkiewka</i><br>Herbata rooibos  | Krem z pieczonej papryki i pomidorów ze śmietaną roślinną i <b>prażonym słonecznikiem</b> /9/ BM | Rybne ciasteczka z pieczonymi warzywami z <b>dotądkiem mąki bezglutenowej</b> /3,4/ BG gotowane ziemniakami z koperkiem surówka z kiszonej kapusty jabłka i marchewki<br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy    | Babka cytrynowa <b>na bazie mąki bezglutenowej</b> /3/ BG   |
| <b>Poniedziałek</b><br><b>20.01</b> | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, kiełbasa sucha krakowska, hummus buraczkowy /11/, ogórek zielony, pomidor</i><br>Herbata z dzikiej róży  | Krem z białych warzyw /9/ z prażoną cebulką i grzankami <b>bezglutenowymi BG</b>                 | Leczo warzywne /dynia, bakłażan, cukinia, papryka, marchewka, ziemniak/ z filetem drobiowym <b>kluski ziemniaczane</b> /3/ BG BM kiszony ogórek<br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy                          | Jogurt <b>roślinny BM</b> z frużeliną wiśniową i <b>płatkami kukurydzianymi BG</b> Jabłko                               |
| <b>Wtorek</b><br><b>21.01</b>       | <i>Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, domowy pasztet drobiowy z warzywami /3/, rzodkiewka, ogórek kiszony<br/> Kakao na mleku /7/ <b>Kakao na napoju roślinnym BM</b> </i>  | Rosół drobiowy z kaszką <b>kukurydzianą</b> marchewką i koperkiem /9/ BG                         | Makaron spaghetti <b>bezglutenowy BG</b> z sosem bolońskim drobiowo-wieprzowym blanszowany brokuł mini marchewki<br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy   | Szarlotka z cynamonową kruszonką <b>na bazie mąki bezglutenowej</b> /3/ BG  |
| <b>Środa</b><br><b>22.01</b>        | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, ser mozzarella /7/ <b>pasta z zielonego groszku BM</b>, polędwica drobiowa gotowana, pomidor, ogórek zielony<br/> Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b> z suszoną żurawiną<br/> Herbatka owocowa </i> | Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną roślinną /9/                                   | Delikatny gyros drobiowy ryż biały surówka koperkowa z kukurydzą lekki dip ogórkowy <b>na bazie śmietany roślinnej BM</b><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy  | Kaszka <b>kukurydziana BG</b> z sosem z czerwonych owoców z <b>napojem roślinnym BM</b><br>Marchew/Gruszka do chrupania |
| <b>Czwartek</b><br><b>23.01</b>     | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/ <b>wędlina drobiowa gotowana BM</b>, jajko gotowane /3/, rzodkiewka, ogórek zielony</i><br>Napar malinowy z cytryną  | Koperkowa na wywarze mięsny z ryżem jaśminowym /9/   | Kotlet <b>drobiowy</b> z natką pietruszki /3/ <b>BG BM</b> puree ziemniaczane z koperkiem z <b>dotądkiem oliwy z oliwek BM</b> marchewka z groszkiem <b>bez masła BM</b><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy | Muffinka marchewkowa <b>na bazie mąki bezglutenowej</b> /3/ BG ½ Banana   |

|                                     |  |   |  |  |
|-------------------------------------|--|---|--|--|
| <b>Piątek</b><br><b>24.01</b>       | <i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczyno bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, ser żółty /7/ <b>ser wegański BM</b>, pasta z tuńczyka z kiszonym ogórkiem i kukurydzą /4/, pomidor, sałata zielona</i><br><br><i>Napar owocowy</i>  | <i>Szczawiowa z ziemniakami i jajkiem zabelona śmietaną roślinną /3,9/</i>                          | <i>Kluski ziemniaczane z owocem /3/ <b>BG BM</b> sos z czerwonych owoców słodka śmietana <b>roślinna BM</b> tarta marchew</i><br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy   | <i>Ciasteczko z czarnuszką na mące kukurydzianej /3/ <b>BG BM</b></i>  |
| <b>Poniedziałek</b><br><b>27.01</b> | <i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczyno bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, szynka z indyka, serek śmietankowy do smarowania /7/ <b>jajko gotowane /3/ BM</b>, ogórek kiszony, papryka</i><br><br><i>Herbatka owocowa</i>  | <i>Słoneczna z kukurydzą ziemniakami i śmietaną roślinną /9/</i>                                    | <i>Gulasz z łopatki wieprzowej z warzywami kasza <b>gryczana BG</b> zasmażane buraczki</i><br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy  | <i>Pieczone jabłka <b>BM</b> Pieczyno chrupkie bezglutenowe <b>BG BM</b></i>   |
| <b>Wtorek</b><br><b>28.01</b>       | <i>Buteczka żytnia, razowa /1/, <b>pieczyno bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, pasta twarogowa z olejem lnianym /7/ <b>miod BM</b>, chuda szynka wieprzowa, ogórek zielony, rzodkiewka</i><br><br><i>Kakao na mleku /7/</i>  | <i>Rosół drobiowy z jarzynami makaronem <b>bezglutenowym</b> i natką pietruszki /9/ <b>BG</b></i>   | <i>Domowy kotlet mielony drobiowy z cukinią w <b>panierce bezglutenowej</b> /3/ <b>BG</b> gotowane ziemniaczki z koperkiem surówka z kiszonej kapusty z marchewką jabłkiem i natką pietruszki</i><br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy | <i>Ciasto kakaowe z owocami i przyprawami korzennymi <b>na bazie mąki bezglutenowej z napojem roślinnym</b> /3/ <b>BG BM</b></i> |
| <b>Środa</b><br><b>29.01</b>        | <i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczyno bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, ser żółty /7/ <b>dżem wiśniowy niskosłodzony BM</b>, domowy paszтет drobiowy z warzywami /3/, pomidor, ogórek kiszony Jaglanka gotowana na mleku /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b></i><br><br><i>Herbata rooibos</i> | <i>Ogórkowa na wywarze mięsny z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/</i>                   | <i>Filet z kurczaka w delikatnym curry z natką pietruszki z <b>dotądkiem oliwy z oliwek BM</b> ryż brązowy blanszowany mix warzyw/marchew, kukurydza, zielony groszek, papryka/</i><br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy               | <i>Koktajl mango na jogurcie <b>roślinnym BM</b> z bananem i cynamonem / 2 <b>Wafelki z ciecierzycy BG BM</b></i>                |
| <b>Czwartek</b><br><b>30.01</b>     | <i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczyno bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, kiełbasa sucha krakowska, pasta z białej fasoli z karmelizowaną cebulką, ogórek zielony, rzodkiewka</i><br><br><i>Napar malina z rumiankiem i lipą</i>   | <i>Krupnik na wywarze mięsny z jarzynami kaszą <b>jaglanką</b> i natką pietruszki /9/ <b>BG</b></i> | <i>Makaron <b>bezglutenowy BG</b> z pieczonymi warzywami w sosie pomidorowo-śmietanowym posypyany serem <b>wegańskim BM</b></i><br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy   | <i>Drożdźówka ze śliwką i kruszonką <b>na bazie mąki bezglutenowej z napojem roślinnym</b> /3/ <b>BG BM</b></i>                  |
| <b>Piątek</b><br><b>31.01</b>       | <i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczyno bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, jajko gotowane na twardo /3/, miód, ogórek kiszony, pomidor</i><br><br><i>Herbata z dzikiej róży</i>   | <i>Pomidorowa z drobnym makaronem <b>bezglutenowym</b> i śmietanką roślinną /9/ <b>BG</b></i>       | <i>Nuggetsy rybne z mintaja w panierce z <b>dotądkiem mąki kukurydzianej</b> /3,4/ <b>BG</b> pieczone ziemniaczki sos tatarski marchewka z groszkiem z <b>oliwą z oliwek BM</b></i><br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy               | <i>Gruszka / 2 <b>Wafelki kukurydziane</b></i>   |

**ALERGENY POKARMOWE WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

**1** – Zboża zawierające gluten, **2** – Skorupiaki i produkty pochodne  
**3** – Jaja i produkty pochodne, **4** – Ryby i produkty pochodne, **5** – Orzeszki ziemne (arachidowe)  
**6** – Soja i produkty pochodne, **7** – Mleko i produkty pochodne, **8** – Orzechy, **9** – Seler i produkty pochodne, **10** – Gorczyca i produkty pochodne, **11** – Nasiona sezamu i produkty pochodne, **12** – Dwutlenek siarki, **13** – Łubin, **14** – Mięczaki