



Mamy sposób
na posiłek!

www.mealway.pl



Menu przedszkolne dieta wegetariańska 02.01 – 31.01

Dzień	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Deser
Czwartek 02.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta hummus , serek śmietankowy do smarowania /7/, sałata lodowa, rzodkiewka Napar malinowy z cytryną	Ogórkowa z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	Gulasz z ciecierzycą w sosie pomidorowo-paprykowym kasza bulgur /1/blanszowany zielony groszek Napój: Kompot wieloowocowy	Jabłko / 3 Biskopcy /1,3,7/
Piątek 03.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wieloowocowy niskosłodzony, pasta jajeczna z koperkiem /3/, papryka, ogórek kiszony Herbata rooibos	Krem ziemniaczano-porowy z majerankiem z grzankami razowymi /1,9/	Makaron fussilli /1/ sos szpinakowo-śmietanowy z serem feta i suszonymi pomidorami /3,7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką /1,3,7/
Wtorek 07.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, serek owocowy /7/, ogórek zielony, rzodkiewka Napój miętowy z cytryną	Meksykańska na wywarze warzywnym z majerankiem i czerwoną fasolką /9/	Risotto z zielonym groszkiem kolorową cukinią papryką i zielonym groszkiem /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Mandarynka / Wafelki z ciecierzycy – 2 sztuki
Środa 08.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane /3/, pasta hummus ze słodką papryką /11/, ogórek kiszony, pomidor Płatki owsiane /1/ gotowane na mleku /7 Herbatka owocowa	Pomidorowa na wywarze warzywnym ze śmietaną roślinną i ryżem jaśminowym /9/	Kotlet z soczewicy /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z białej kapusty marchewki i kiszonego ogórka Napój: Kompot wieloowocowy	Budyń czekoladowy z wiśniami /7/ Jabłko

Czwartek 09.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, miód, rzodkiewka, ogórek kiszony</i> <i>Herbata z dzikiej róży</i>	<i>Krupnik na wywarze warzywnym z jarzynami kaszą jaglaną i natką pietruszki /9/</i>	<i>Gulasz z ciecierzycy z rozmarynem i oregano kopytka /1,3/ surówka z buraczków z cebulką marchewką i natką pietruszki</i> Napój: Kompot wieloowocowy	<i>Ciasto marchewkowe z ananase i cynamonem /1,3/ Mix warzyw do chrupania</i>
Piątek 10.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z białego sera z kiszonym ogórkiem /7/, jajko gotowane na twardo /3/, pomidor, papryka</i> <i>Napar z melisy i mięty z cytryną</i>	<i>Kalafiorowa z ziemniakami i zielonym groszkiem /9/</i>	<i>Pancakes /1,3,7/ z domowym serkiem czekoladowym /7/ i musem z czerwonych owoców</i> Napój: Kompot wieloowocowy	<i>Jogurt naturalny /7/ z owocami / ½ Banana</i>
Poniedziałek 13.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser mozzarella /7/, pasta z soczewicy, rzodkiewka, sałata zielona</i> <i>Herbatka owocowa</i>	<i>Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną /7,9/</i>	<i>Wegetariański chilli corn carne /marchewka, dynia, czerwona fasolka, kukurydza/ kasza jęczmienna perłowa /1/ dip jogurtowo-śmietanowy /7/</i> Napój: Kompot wieloowocowy	<i>½ Banana / 2 Wafelki kukurydziane</i>
Wtorek 14.01	<i>Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, miód, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, papryka, ogórek zielony</i> <i>Kakao na mleku /7/</i>	<i>Kapuśniak ze słodkiej i kiszonej kapusty na wywarze warzywnym /9/</i>	<i>Kotlet z cukinii w panierce z dodatkiem mąki kukurydzianej /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z kapusty pekińskiej jabłka marchewki i natki pietruszki</i> Napój: Kompot wieloowocowy	<i>Bułeczka cynamonowa/1,3,7// Mandarynka</i>
Środa 15.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wieloowocowy niskosłodzony, pasta hummus /11/, pomidor, rzodkiewka</i> <i>Ryż gotowany na mleku /7/ z prażonymi jabłkami i cynamonem</i> <i>Napar owocowy</i>	<i>Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym z białą fasolką i kapustą</i>	<i>Naleśniki /1,3,7/ twarożek waniliowy/7/ mus z mango i brzoskwini</i> Napój: Kompot wieloowocowy	<i>Pizzerinka z serem /1,3,7/</i>
Czwartek 16.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z ciecierzycy, twarożek z pomidorami i olejem lnianym/7/, ogórek kiszony, papryka</i> <i>Herbatka lipowa z mięta</i>	<i>Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/</i>	<i>Klopsy z soczewicy /1/ w sosie pomidorowo-paprykowym ryż paraboliczny domowy colesław</i> Napój: Kompot wieloowocowy	<i>Ciasteczko kokosowe na mące kukurydzianej /3/ Mix warzyw i owoców do chrupania</i>
Piątek 17.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3/, ogórek kiszony, rzodkiewka</i> <i>Herbata rooibos</i>	<i>Krem z pieczonej papryki i pomidorów ze śmietaną roślinną i tartą mozzarellą /7,9/</i>	<i>Kotlet jajeczny /1,3/ gotowane ziemniakami z koperkiem surówka z kiszonej kapusty jabłka i marchewki</i> Napój: Kompot wieloowocowy	<i>Babka cytrynowa /1,3/</i>

Poniedziałek 20.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane /3/, hummus buraczkowy /11/, ogórek zielony, pomidor</i> <i>Herbata z dzikiej róży</i>	<i>Krem z białych warzyw /9/ z prażoną cebulką i grzankami razowymi /1</i>	<i>Leczo warzywne /dynia, bakłażan, cukinia, papryka, marchewka, ziemniak/ z fasolką czerwoną pyzy drożdżowe /1,7/ kiszony ogórek</i> Napój: <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Jogurt naturalny z frużeliną wiśniową i prażonym crunchy /1,7/ Jabłko</i>
Wtorek 21.01	<i>Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, domowy pasztet z fasoli /3/, rzodkiewka, ogórek kiszony</i> <i>Kakao na mleku /7/</i>	<i>Bulion wegetariański z kaszką manną marchewką i koperkiem /1,9/</i>	<i>Makaron spaghetti z pszenicy durum /1/ z sosem bolońskim z soczewicą ser cheddar do posypania blanszowany brokuł mini marchewki</i> Napój: <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Szarlotka z cynamonową kruszonką /1,3/</i>
Środa 22.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser mozzarella /7/, pasta z zielonego groszku, pomidor, ogórek zielony</i> <i>Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ z suszoną żurawiną</i> <i>Herbatka owocowa</i>	<i>Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną roślinną /9/</i>	<i>Kotlet z ciecierzycy /1,3/ ryż biały surówka koperkowa z kukurydzą lekki dip ogórkowy na jogurcie naturalnym /7</i> Napój: <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Kaszka manna z sosem z czerwonych owoców /1,7/ Marchew/Gruszka do chrupania</i>
Czwartek 23.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, jajko gotowane /3/, rzodkiewka, ogórek zielony</i> <i>Napar malinowy z cytryną</i>	<i>Koperkowa na wywarze warzywnym z ryżem jaśminowym /9/</i>	<i>Falafelki z natką pietruszki puree ziemniaczane z koperkiem /7/ marchewka z groszkiem glazurowana masłem /7/</i> Napój: <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Muffinka marchewkowa /1,3/ ½ Banana</i>
Piątek 24.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta z ciecierzycy z kiszonym ogórkiem i kukurydzą /4/, pomidor, sałata zielona</i> <i>Napar owocowy</i>	<i>Szczawiowa z ziemniakami i jajkiem zabieleną śmietaną roślinną /3,9/</i>	<i>Pierogi z twarogiem i jagodami /1, 7/ sos z czerwonych owoców słodka śmietana/7/ tarta marchew</i> Napój: <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Paluch drożdżowy z serem /1,3,7/</i>
Poniedziałek 27.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, szynka z indyka, jajko gotowane /3/, ogórek kiszony, papryka</i> <i>Herbatka owocowa</i>	<i>Słoneczna z kukurydzą ziemniakami i śmietaną roślinną /9/</i>	<i>Gulasz z soczewicy z warzywami kasza jęczmienna /1/ zasmażane buraczki</i> Napój: <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Serek waniliowy/7/ Domowa chałka /1,3,7/</i>
Wtorek 28.01	<i>Bułeczka żytnia, razowa /1/, masło /7/, pasta twarogowa z olejem lnianym /7/, pasta z soczewicy, ogórek zielony, rzodkiewka</i> <i>Kakao na mleku /7/</i>	<i>Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/</i>	<i>Kotlet z fasolki z cukinią /1,3/ gotowane ziemniaczki z koperkiem surówka z kiszonej kapusty z marchewka jabłkiem i natką pietruszki</i> Napój: <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Ciasto kakaowe z owocami i przyprawami korzennymi /1,3,7/</i>

Środa 29.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, domowy pasztet warzywny /3/, pomidor, ogórek kiszony Jaglanka gotowana na mleku /7/ Herbata rooibos </i>	<i>Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/</i>	<i>Ciecierzycy w delikatnym curry z natką pietruszki /7/ ryż brązowy blanszowany mix warzyw/marchew, kukurydza, zielony groszek, papryka/ Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Koktajl mango na jogurcie greckim z bananem i cynamonem /7/ 2 Herbatniki /1,3,7/</i>
Czwartek 30.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wiśniowy niskosłodzony BM, pasta z białej fasoli z karmelizowaną cebulką /3/, ogórek zielony, rzodkiewka Napar malina z rumiankiem i lipą </i>	<i>Krupnik na wywarze warzywnym z jarzynami kaszą pęczak i natką pietruszki /1,9/</i>	<i>Makaron świderki /1/z pieczonymi warzywami w sosie pomidorowo-śmietanowym posypany serem mozzarella /7/ Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Drożdżówka ze śliwką i kruszonką /1,3,7/</i>
Piątek 31.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane na twardo /3/, miód, ogórek kiszony, pomidor Herbata z dzikiej róży </i>	<i>Pomidorowa z drobnym makaronem i śmietanką roślinną /1,9/</i>	<i>Nuggetsy z kalafiora w panierce /1,3/ pieczone ziemniaczki sos tatarski marchewka z groszkiem glazurowana masłem /7/ Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Gruszka / 2 Wafelki kukurydziane</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