



Mamy sposób  
na posiłek!

[www.mealway.pl](http://www.mealway.pl)



### Menu przedszkolne 02.01 – 31.01

Dzień	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Deser
<b>Czwartek</b> 02.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, szynka z kurczaka, serek śmietankowy do smarowania /7/, sałata lodowa, rzodkiewka  Napar malinowy z cytryną	Ogórkowa z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	Gulasz z indyka w sosie pomidorowo-paprykowym kasza bulgur /1/blanszowany zielony groszek  <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Jabłko / 3 Biskopity /1,3,7/
<b>Piątek</b> 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 fusilli /1/sos szpinakowo-śmietanowy z serem feta i suszonymi pomidorami /3,7/  <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką /1,3,7/
<b>Wtorek</b> 07.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/,serek owocowy /7/, chuda szynka wieprzowa, ogórek zielony, rzodkiewka Napój miętowy z cytryną	Meksykańska z mięsem wieprzowym majerankiem i czerwoną fasolką /9/	Risotto z kurczakiem kolorową cukinią papryką i zielonym groszkiem /7/  <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Mandarynka / Wafelki z ciecierzycy – 2 sztuki
<b>Środa</b> 08.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/,polędwica sopocka, pasta hummus ze słodką papryką /11/, ogórek kiszony, pomidor <b>Płatki owsiane /1/ gotowane na mleku /7/</b>  Herbatka owocowa	Pomidorowa na wywarze drobiowym ze śmietaną roślinną i ryżem jaśminowym /9/	Kotlet drobiowy po szwajcarsku (z serem) /1,3,7/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z białej kapusty marchewki i kiszzonego ogórka  <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Budyń czekoladowy z wiśniami /7/ Jabłko

<b>Czwartek</b> <b>09.01</b>	<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 mięsnym z jarzynami kaszą jaglaną i natką pietruszki /9/</i>	<i>Bitki wieprzowe w sosie własnym z rozmarynem i oregano kopytka /1,3/ surówka z buraczków z cebulką marchewką i natką pietruszki</i>  <b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Ciasto marchewkowe z ananasem i cynamonem /1,3/ Mix warzyw do chrupania</i>
<b>Piątek</b> <b>10.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z makreli z białym serem i kiszonym ogórkiem /4,7/, 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>  <b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Galaretka pomarańczowa z owocami / ½ Banana</i>
<b>Poniedziałek</b> <b>13.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser mozzarella /7/, szynka z indyka, rzodkiewka, sałata zielona</i>  <i>Herbatka owocowa</i>	<i>Ogórkowa na wywarze mięsnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną /7,9/</i>	<i>Domowe chilli corn carne /marchewka, dynia, czerwona fasolka, kukurydza/ z mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym kasza jęczmienna perłowa /1/ dip jogurtowo-śmietanowy /7/</i>  <b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>½ Banana / 2 Wafelki kukurydziane</i>
<b>Wtorek</b> <b>14.01</b>	<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 drobiowym /9/</i>	<i>Kotlet schabowy w panierce z dodatkiem mąki kukurydzianej /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z kapusty pekińskiej jabłka marchewki i natki pietruszki</i>  <b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Bułeczka cynamonowa/1,3,7// Mandarynka</i>
<b>Środa</b> <b>15.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, kiełbasa sucha krakowska, pasta hummus /11/, pomidor, rzodkiewka Ryż gotowany na mleku /7/ z prażonymi jabłkami i cynamonem</i> <i>Napar owocowy</i>	<i>Barszcz ukraiński na wywarze mięsnym z białą fasolką i kapustą</i>	<i>Naleśniki /1,3,7/ twarożek waniliowy /7/ mus z mango i brzoskwini</i>  <b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Pizzerinka z serem /1,3,7/</i>
<b>Czwartek</b> <b>16.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, chuda szynka wieprzowa, twarożek z pomidorami i olejem lnianym/7/, ogórek kiszony, papryka</i> <i>Herbatka lipowa z mięta</i>	<i>Rosół drobiowy z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/</i>	<i>Pieczone udko z kurczaka ryż paraboliczny z warzywami lekki sos słodko-kwaśny na bazie ananasa domowy colesław</i>  <b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Ciasteczko kokosowe na mące kukurydzianej /3/ Mix warzyw i owoców do chrupania</i>

<b>Piątek</b> <b>17.01</b>	<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>Rybne ciasteczka z pieczonymi warzywami /1,3,4/ gotowane ziemniakami z koperkiem surówka z kiszonej kapusty jabłka i marchewki</i>  <b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Babka cytrynowa /1,3/</i>
<b>Poniedziałek</b> <b>20.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, kiełbasa sucha krakowska, 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 filetem drobiowym pyzy drożdżowe /1,7/ kiszony ogórek</i>  <b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Jogurt naturalny z frużeliną wiśniową i prażonym crunchy /1,7/ Jabłko</i>
<b>Wtorek</b> <b>21.01</b>	<i>Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, domowy pasztet drobiowy z warzywami /3/, rzodkiewka, ogórek kiszony</i>  <i>Kakao na mleku /7/</i>	<i>Rosół drobiowy z kaszką manną marchewką i koperkiem /1,9/</i>	<i>Makaron spaghetti z pszenicy durum /1/ z sosem bolońskim drobiowo-wieprzowym ser cheddar do posypania blanszowany brokuł mini marchewki</i>  <b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Szarlotka z cynamonową kruszonką /1,3/</i>
<b>Środa</b> <b>22.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser mozzarella /7/, polędwica drobiowa gotowana, pomidor, ogórek zielony</i> <b>Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ z suszoną żurawiną</b>  <i>Herbatka owocowa</i>	<i>Barszcz czerwony z ziemniakami zabilony śmietaną roślinną /9/</i>	<i>Delikatny gyros drobiowy ryż biały surówka koperkowa z kukurydzą lekki dip ogórkowy na jogurcie naturalnym /7</i>  <b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Kaszka manna z sosem z czerwonych owoców /1,7/ Marchew/Gruszka do chrupania</i>
<b>Czwartek</b> <b>23.01</b>	<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 mięsny z ryżem jaśminowym /9/</i>	<i>Kotlet de volaille z masłem i natką pietruszki /1,3,7/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ marchewka z groszkiem glazurowana masłem /7/</i>  <b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Muffinka marchewkowa /1,3/ ½ Banana</i>
<b>Piątek</b> <b>24.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta z tuńczyka z kiszonym ogórkiem i kukurydzą /4/, pomidor, sałata zielona</i>  <i>Napar owocowy</i>	<i>Szczawiowa z ziemniakami i jajkiem zabilona śmietaną roślinną /3,9/</i>	<i>Pierogi z twarogiem i jagodami /1, 7/ sos z czerwonych owoców słodka śmietana/7/ tarta marchew</i>  <b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Paluch drożdżowy z serem /1,3,7/</i>

<b>Poniedziałek</b> <b>27.01</b>	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, szynka z indyka, serek śmietankowy do smarowania /7/, ogórek kiszony, papryka Herbatka owocowa</i>	<i>Słoneczna z kukurydzą ziemniakami i śmietaną roślinną /9/</i>	<i>Gulasz z łopatki wieprzowej z warzywami kasza jęczmienna /1/ zasmażane buraczki</i> <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	<i>Serek waniliowy/7/ Domowa chałka /1,3,7/</i>
<b>Wtorek</b> <b>28.01</b>	<i>Bułeczka żytnia, razowa /1/, masło /7/, pasta twarogowa z olejem lnianym /7/, chuda szynka wieprzowa, ogórek zielony, rzodkiewka</i>  <i>Kakao na mleku /7/</i>	<i>Rosół drobiowy z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/</i>	<i>Domowy kotlet mielony drobiowy z cukinią /1,3/ gotowane ziemniaczki z koperkiem surówka z kiszonej kapusty z marchewką jabłkiem i natką pietruszki</i> <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	<i>Ciasto kakaowe z owocami i przyprawami korzennymi /1,3,7/</i>
<b>Środa</b> <b>29.01</b>	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, domowy pasztet drobiowy z warzywami /3/, pomidor, ogórek kiszony <b>Jaglanka gotowana na mleku /7/</b></i>  <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 /7/ ryż brązowy blanszowany mix warzyw/marchew, kukurydza, zielony groszek, papryka/</i> <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	<i>Koktajl mango na jogurcie greckim z bananem i cynamonem /7/ 2 Herbatniki /1,3,7/</i>
<b>Czwartek</b> <b>30.01</b>	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, kiełbasa sucha krakowska, pasta z białej fasoli z karmelizowaną cebulką /3/, ogórek zielony, rzodkiewka</i>  <i>Napar malina z rumiankiem i lipą</i>	<i>Krupnik na wywarze mięsny 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/</i> <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	<i>Drożdżówka ze śliwką i kruszonką /1,3,7/</i>
<b>Piątek</b> <b>31.01</b>	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane na twardo /3/, miód, ogórek kiszony, pomidor</i>  <i>Herbata z dzikiej róży</i>	<i>Pomidorowa z drobnym makaronem i śmietaną roślinną /1,9/</i>	<i>Nuggetsy rybne z mintaja w panierce /1,3,4/ pieczone ziemniaczki sos tatarski marchewka z groszkiem glazurowana masłem /7/</i> <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	<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