



Mamy sposób  
na posiłek!

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



### Menu przedszkole 197 03.03 – 31.03

| Dzień                        | I śniadanie  | Zupa  | Drugie danie   | Deser   |
|------------------------------|--|---|--|---|
| <b>Poniedziałek</b><br>03.03 | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, polędwica drobiowa, papryka, rzodkiewka</i><br><b>Jogurt naturalny/domowa granola /1/Jabłko/marchew w słupkach</b><br><i>Herbatka owocowa</i>                       | <i>Kalafiorowa z brokułem ziemniakami i śmietaną roślinną /9/</i>                 | <i>Bogracz z mięsem wieprzowym papryką i delikatnymi przyprawami kasza jęczmienna perłowa /1/ ogórek kiszony pokrojony w słupki</i><br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy   | <i>Banan / Herbatniki - 2 sztuki /1,3/</i>              |
| <b>Wtorek</b><br>04.03       | <i>Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, twarożek ze szczypiorkiem /7/, miód, pomidor, rzodkiewka</i><br><br><i>Kakao na mleku /7/</i>   | <i>Jarzynowa z brokułem botwinką zielonym groszkiem i drobnym makaronem /1,9/</i> | <i>Kotlet schabowy w panierce kukurydzianej /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/surówka z kiszonej kapusty marchewki i jabłka</i><br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy | <i>Ciasto na maślanie z owocami i kruszonką /1,3,7/</i> |
| <b>Środa</b><br>05.03        | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, twaróg półtłusty w plastrach/7/, polędwica sopocka, ogórek zielony, szczypiorek</i><br><b>Owsianka gotowana na mleku/7/ z suszonymi owocami</b><br><i>Napar malinowy z cytryną</i> | <i>Krem ziemniaczano-porowy z prażoną cebulką /9/</i>                             | <i>Makaron spaghetti z pszenicy durum /1/ z sosem neapolitańskim i tartym serem mozzarella /7/</i><br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy                                    | <i>Bułeczka cynamonowa /1,3,7/</i>                      |

|                                     |   |  |  |  |
|-------------------------------------|---|--|--|--|
| <b>Czwartek</b><br><b>06.03</b>     | <i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z ciecierzycy i dyni, chuda szynka wieprzowa, rzodkiewka, pomidor</i><br><br><i>Napój miętowy z cytryną</i>   | <i>Ogórkowa z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/</i>                      | <i>Domowa sharma drobiowa ryż paraboliczny z warzywami surówka z modrej kapusty z natką pietruszki</i><br><br><b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>                   | <i>Domowa bułeczka drożdżowa z nadzieniem szpinakowo-serowym i czarnuszką /1,3,7</i> |
| <b>Piątek</b><br><b>07.03</b>       | <i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta pomidorowa z tuńczykiem i kiszonym ogórkiem /4/, jajko gotowane na twardo /3/, ogórek zielony, rzodkiewka</i><br><b>Płatki jaglane gotowane na mleku/7/</b><br><i>Herbata rooibos</i> | <i>Krem z marchewki i ciecierzycy z kwaśną śmietaną i grzankami razowymi /1,7,9/</i> | <i>Pierogi z truskawkami /1/ serek waniliowy /7/ sos z czerwonych owoców</i><br><br><b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>   | <i>Mandarynka / Muffinka cytrynowa /1,3/</i>   |
| <b>Poniedziałek</b><br><b>10.03</b> | <i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem truskawkowy niskosłodzony, szynka z indyka, ogórek zielony, sałata</i><br><b>Kisiel z kawałkami owoców,</b><br><b>Wafelki z ciecierzycy</b><br><i>Napar owocowy</i>                    | <i>Krupnik na wywarze mięsny z jarzynami natką pietruszki i kaszą pęczak /1,9/</i>   | <i>Chilli con carne z mięsem wieprzowym czerwoną fasolką i włoszczyzną ryż paraboliczny dip jogurtowo-śmietanowy /7/</i><br><br><b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i> | <i>Jogurt naturalny z domową granolą i musem owocowym /1,7/ ½ Banana</i>             |
| <b>Wtorek</b><br><b>11.03</b>       | <i>Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, kiełbasa sucha krakowska, pasta twarogowo-warzywna /7/, rzodkiewka, ogórek kiszony</i><br><i>Kakao na mleku /7/</i>  | <i>Rosół drobiowy z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/</i>                 | <i>Kotlet de volaille z masłem i natką pietruszki /1,3,7/puree ziemniaczane z koperkiem /7/ duszone tarte buraczki</i><br><br><b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>   | <i>Ciasto marchewkowe z cynamonem i ananasem /1,3/</i>                               |
| <b>Środa</b><br><b>12.03</b>        | <i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasztet drobiowo-warzywny /3/, ser mozzarella /7/, ogórek zielony, pomidor</i><br><b>Kaszka manna/1/gotowana na mleku/7/ z polewą owocową</b><br><i>Napój miętowy z cytryną</i>             | <i>Fasolowa z białej fasolki z ziemniakami i majerankiem na wywarze mięsny /9/</i>   | <i>Pancakes /1,3,7/ jogurt grecki z mango /7/ sos z czerwonej porzeczki</i><br><br><b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>  | <i>Jabłko / Wafelki kukurydziane - 2 sztuki</i>                                      |
| <b>Czwartek</b><br><b>13.03</b>     | <i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, twarożek śmietankowy /7/, chuda szynka wieprzowa, ogórek zielony, rzodkiewka</i><br><i>Herbata z dzikiej róży</i>   | <i>Kapuśniak z kiszonej i słodkiej kapusty z ziemniaczkami /9/</i>                   | <i>Grillowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-śmietanowym kopytka /1,7/ blanszowany mix warzyw</i><br><br><b>Napój:</b> <i>Kompot wieloowocowy</i>                   | <i>Domowy paluch drożdżowy z żółtym serem/1,3,7/</i>                                 |

|                                     |  |   |  |  |
|-------------------------------------|--|---|--|--|
| <b>Piątek</b><br><b>14.03</b>       | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3/, pomidor, rzodkiewka</i><br><b>Płatki jęczmienne/1/gotowane na mleku/7/</b><br><i>Napar ziołowo-owocowy</i> | <i>Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną roślinną /9/</i>                       | <i>Kotlet rybny /1,3,4/ pieczone ziemniaczki /7/ sos tatarski surówka z białej kapusty jabłka i marchewki</i><br><br><b>Napój: Kompot wieloowocowy</b>                                       | <i>Jabłecznik z cynamonową kruszonką /1,3/</i>                           |
| <b>Poniedziałek</b><br><b>17.03</b> | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, miód, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, rzodkiewka, ogórek zielony</i><br><b>Płatki kukurydziane z mlekiem/7/</b><br><i>Herbatka lipowa z miętą</i>   | <i>Pomidorowa na wywarze drobiowym z makaronem świderki /1,9/</i>                   | <i>Gulasz węgierski z mięsem wieprzowym i warzywami kasza kukurydziana surówka z buraczków i marchewki</i><br><br><b>Napój: Kompot wieloowocowy</b>  | <i>Mandarynka/ Ciastko kukurydziane z żurawiną/3/</i>                    |
| <b>Wtorek</b><br><b>18.03</b>       | <i>Bułeczka żytnia, razowa /1/, masło /7/, jajko gotowane na twardo /3/, pasta z soczewicy z pomidorami, papryka, ogórek kiszony</i><br><i>Kakao na mleku /7/</i>  | <i>Krupnik z kaszą pęczak warzywami i natką pietruszki na wywarze mięsnym /1,9/</i> | <i>Domowy kotlet mielony wieprzowo-drobiowy z cukinią /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z pora jabłka marchewki i białej kapusty</i><br><br><b>Napój: Kompot wieloowocowy</b> | <i>Panna cotta z sosem truskawkowo-bananowym /7/ ½</i><br><i>Gruszki</i> |
| <b>Środa</b><br><b>19.03</b>        | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, kiełbaska gotowana, pasta twarogowa /7/, ogórek zielony, pomidor</i><br><b>Płatki jaglane gotowane na mleku/7/ z żurawiną</b><br><i>Napar owocowy</i>          | <i>Delikatna zupa gulaszowa z czerwoną fasolką ziemniakami i papryką /9/</i>        | <i>Makaron penne /1/ w sosie pieczarkowo-serowym /7/ z dodatkiem cukinii szpinaku i jajka /3/ blanszowane warzywa</i><br><br><b>Napój: Kompot wieloowocowy</b>                               | <i>Brownie z wiśniami i kokosem /1,3/</i>                                |
| <b>Czwartek</b><br><b>20.03</b>     | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, chuda szynka wieprzowa, ser żółty /7/, sałata, rzodkiewka</i><br><br><i>Herbata z dzikiej róży</i>   | <i>Ogórkowa na wywarze mięsnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną /7,9/</i>         | <i>Polędwiczki drobiowe w panierce kukurydzianej /1,3/ gotowane ziemniaczki baby z koperkiem domowy coleslaw</i><br><br><b>Napój: Kompot wieloowocowy</b>                                    | <i>Drożdżówka ze śliwką i kruszonką /1,3,7/</i>                          |
| <b>Piątek</b><br><b>21.03</b>       | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z makreli /4/, ser mozzarella /7/, rzodkiewka, ogórek zielony</i><br><b>Pudding ryżowy gotowany na mleku/7/</b><br><i>Herbatka owocowa</i>               | <i>Krem z brokuła cukinii i zielonego groszku z grzankami razowymi /1,9/</i>        | <i>Naleśniki z serkiem brzoskwiowym i sosem czekoladowym /7/</i><br><br><b>Napój: Kompot wieloowocowy</b>  | <i>Galaretka agrestowa z owocami /</i><br><i>Pączki kukurydziane</i>     |

|                                     |   |   |   |  |
|-------------------------------------|---|---|---|--|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>24.03</b> | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, serek śmietankowy do smarowania /7/, pasztet drobiowy/3/, pomidor, sałata</i><br><b>Płatki ryżowe gotowane na mleku /7/</b><br><i>Napar owocowy</i>             | <i>Koperkowa na wywarze drobiowym z zielonym groszkiem /9/</i>                                      | <i>Hiszpański gulasz estofado z mięsem drobiowym i kolorowymi warzywami pyzy drożdżowe /1,7/ ogórek kiszony</i><br><b>Napój: Kompot wieloowocowy</b>          | <i>Koktajl rafaello z bananem i owocami leśnymi /7/ Mandarynka</i>             |
| <b>Wtorek</b><br><b>25.03</b>       | <i>Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, dżem z owoców leśnych niskosłodzony, papryka, ogórek zielony</i><br><i>Kakao na mleku /7/</i>  | <i>Szczawiowa z jajkiem i śmietaną roślinną /3,9/</i>   | <i>Pieczony stek drobiowy puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z białej kapusty z jabłkiem i ogórkiem kiszonym</i><br><b>Napój: Kompot wieloowocowy</b> | <i>Babka marmurkowa /1,3/</i>  |
| <b>Środa</b><br><b>26.03</b>        | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, kiełbasa sucha krakowska, pasta hummus /11/, ogórek kiszony, rzodkiewka</i><br><b>Jaglanka gotowana na mleku /7/</b><br><i>Napar z melisy i mięty z cytryną</i> | <i>Meksykańska z klopsikami mięsnymi fasolą i kukurydzą /9/</i>                                     | <i>Pierogi leniwe z twarogiem /1,7/ sos śmietanowo- jogurtowy z owocami leśnymi /7/ tarta marchew</i><br><b>Napój: Kompot wieloowocowy</b>                    | <i>Pizzerinka z serem i sosem pomidorowym /1,3,7/</i>                          |
| <b>Czwartek</b><br><b>27.03</b>     | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, szynka z indyka, pomidor, papryka</i><br><i>Herbata rooibos</i>  | <i>Rosół drobiowy z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/</i>                                | <i>Domowy gyros drobiowy ryż biały surówka koperkowa z kukurydzą lekki dip ogórkowy na jogurcie naturalnym /7/</i><br><b>Napój: Kompot wieloowocowy</b>       | <i>Crumble owocowe pod cynamonową kruszonką /1/ Jabłko</i>                     |
| <b>Piątek</b><br><b>28.03</b>       | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta jajeczna /3/, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, rzodkiewka, ogórek zielony</i><br><b>Płatki ryżowe z mlekiem/7/</b><br><i>Napar owocowy</i>      | <i>Barszcz ukraiński z białą fasolką i kapustą /9/</i>  | <i>Koreczki rybne /1,3,4/ pieczone ziemniaczki surówka z kiszonej kapusty jabłka i natki pietruszki</i><br><b>Napój: Kompot wieloowocowy</b>                  | <i>Strucla z jabłkiem i cynamonem /1,3,7/</i>                                  |
| <b>Poniedziałek</b><br><b>31.03</b> | <i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser mozzarella /7/, polędwica drobiowa, papryka, sałata</i><br><b>Płatki jęczmienne gotowane na mleku /7/ z rodzynkami</b><br><i>Napar z rumianku i lipy</i>    | <i>Krem z pieczonej papryki dyni i pomidora z kwaśną śmietaną roślinną i serem mozzarella /7,9/</i> | <i>Indyk w delikatnym sosie curry /7/ ryż jaśminowy ze świeżą natką pietruszki blanszowany brokuł mini marchewki</i><br><b>Napój: Kompot wieloowocowy</b>     | <i>Jogurt naturalny z frużeliną wiśniową i prażonym crunchy /1,7/ ½ Banana</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

