



Mealway



Mamy sposób
na posiłek!

www.mealway.pl



Menu przedszkolne 03.03 – 31.03 dieta bezglutenowa BG, dieta bez białek mleka krowiego BM

Dzień	I śniadanie	Zupa	Drugie danie	Deser
Poniedziałek 03.03	<i>Pieczycie żytnie, razowe, pszenne /1/, piezycie bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, ser żółty /7/ dżem wielooowocowy niskosłodzony BM, polędwica drobiowa, papryka, rzodkiewka, Jogurt roślinny BM Herbatka owocowa</i>	<i>Kalafiorowa z brokułem ziemniakami i śmietaną roślinną /9/</i>	<i>Bogracz z mięsem wieprzowym papryką i delikatnymi przyprawami kasza gryczana BG ogórek kiszony pokrojony w słupki</i> Napój: Kompot wielooowocowy	<i>Banan / Wafelki z ciecierzycy - 2 sztuki BG</i>
Wtorek 04.03	<i>Bułeczka grahamka, razowa /1/, piezycie bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, twaróg ze szczypiorkiem /7/ wędlina drobiowa gotowana BM, miód , pomidor, rzodkiewka Kakao na mleku /7/ Kakao na mleku roślinnym BM</i>	<i>Jarzynowa z brokułem botwinką zielonym groszkiem i makaronem bezglutenowym /9/ BG</i>	<i>Kotlet schabowy w panierce kukurydzianej bezglutenowej BG /3/ puree ziemniaczane z koperkiem z dodatkiem oliwy z oliwek BM surówka z kiszonej kapusty marchewki i jabłka</i> Napój: Kompot wielooowocowy	<i>Ciasto z owocami na bazie mąki bezglutenowej z napojem roślinnym /3/ BG BM</i>
Środa 05.03	<i>Pieczycie żytnie, razowe, pszenne /1/, piezycie bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, twaróg półtłusty w plastrach /7/ pasta jajeczna /3/ BM, polędwica sopočka, ogórek zielony, szczypiorek Jaglanka BG gotowana na napoju roślinnym BM z suszonymi owocami Napar malinowy z cytryną</i>	<i>Krem ziemniaczano- porowy z prażoną cebulką /9/</i>	<i>Makaron bezglutenowy BG z sosem bolońskim drobiowo-wieprzowym</i> Napój: Kompot wielooowocowy	<i>Bułeczka cynamonowa na bazie mąki bezglutenowej z napojem roślinnym /3/ BG BM</i>



Czwartek 06.03	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, pasta z ciecierzycy i dyni, chuda szynka wieprzowa, rzodkiewka, pomidor Napar 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 Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Domowa bułeczka z nadzieniem szpinakowym i czarnuszką na bazie mąki bezglutenowej z napojem roślinnym /3/ BG BM</i>
Piątek 07.03	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, pasta pomidorowa z tuńczykiem i kiszonym ogórkiem /4/, jajko gotowane na twardo /3/, ogórek zielony, rzodkiewka Płatki jaglane gotowane na napoju roślinnym BM Herbata rooibos</i>	<i>Krem z marchewki i ciecierzycy z kwaśną śmietaną i grzankami bezglutenowymi /9/ BG</i>	<i>Pierogi z truskawkami /1/ Kluski ziemniaczane z owocem /3/ BG serek waniliowy /7/ prażone jabłka BM sos z czerwonych owoców Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Mandarynka / Muffinka cytrynowa na bazie mąki bezglutenowej /3/ BG</i>
Poniedziałek 10.03	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, dżem truskawkowy niskosłodzony, szynka z indyka, ogórek zielony, sałata Napar owocowy</i>	<i>Krupnik na wywarze mięsnym z jarzynami natką pietruszki i kaszą jaglaną /9/ BG</i>	<i>Chilli con carne z mięsem wieprzowym czerwoną fasolką i włoszczyzną ryż paraboliczny dip jogurtowo-śmietanowy na bazie śmietany roślinnej BM Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Jogurt roślinny BM z płatkami kukurydzianymi BG i musem owocowym ½ Banana</i>
Wtorek 11.03	<i>Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, kiełbasa sucha krakowska, pasta twarogowo-warzywna /7/ pasta warzywna BM, rzodkiewka, ogórek kiszony Kakao na mleku /7/ Kakao na mleku roślinnym BM</i>	<i>Rosół drobiowy z jarzynami makaronem bezglutenowym i natką pietruszki /9/ BG</i>	<i>Kotlet de volaille w panierce kukurydzianej /3/ BG bez masła BM z natką pietruszki /3/ puree ziemniaczane z koperkiem z dotądkiem oliwy z oliwek BM duszone tarte buraczki Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Ciasto marchewkowe z cynamonem i ananasem na bazie mąki bezglutenowej /3/ BG</i>
Środa 12.03	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, pasztet drobiowo- warzywny /3/, ser mozzarella /7/ jajko gotowane na twardo /3/ BM, ogórek zielony, pomidor Napój miętowy z cytryną</i>	<i>Fasolowa z białej fasolki z ziemniakami i majerankiem na wywarze mięsnym /9/</i>	<i>Pancakes bezglutenowe /3,7/ BG jogurt grecki z mango /7/ Pancakes na napoju roślinnym /1,3/ BM z dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym BM sos z czerwonej porzeczki Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Jabłko / Wafelki kukurydziane - 2 sztuki</i>



Czwartek 13.03	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczyno bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, twarożek śmietankowy /7/ smalczyk z białej fasoli BM, chuda szynka wieprzowa, ogórek zielony, rzodkiewka 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 kluski ziemniaczane /3/ BG blanszowany mix warzyw Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Ciasteczko z czarnuszką na mące kukurydzianej /3/ BG BM</i>
Piątek 14.03	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczyno bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, ser żółty /7/ ser wegański BM, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3/, pomidor, rzodkiewka Napar ziołowo-owocowy</i>	<i>Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną roślinną /9/</i>	<i>Kotlet rybny z dodatkiem mąki kukurydzianej /3,4/ BG pieczone ziemniaczki z dodatkiem oliwy z oliwek BM sos tatarski surówka z białej kapusty jabłka i marchewki Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Jabłecznik z cynamonową kruszonką na bazie mąki bezglutenowej /3/ BG</i>
Poniedziałek 17.03	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczyno bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, miód, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/ wędlina drobiowa gotowana BM, rzodkiewka, ogórek zielony Herbatka lipowa z miętą</i>	<i>Pomidorowa na wywarze drobiowym z makaronem bezglutenowym zabielona śmietaną roślinną /9/ BG</i>	<i>Gulasz węgierski z mięsem wieprzowym i warzywami kasza kukurydziana surówka z buraczków i marchewki Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Mandarynka / Ciastko kukurydziane z żurawiną /3/</i>
Wtorek 18.03	<i>Bułeczka żytnia, razowa /1/, pieczyno bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, jajko gotowane na twardo /3/, pasta z soczewicy z pomidorami, papryka, ogórek kiszony Kakao na mleku /7/ Kakao na mleku roślinnym BM</i>	<i>Krupnik z kaszą jaglaną warzywami i natką pietruszki na wywarze mięsnym /9/ BG</i>	<i>Domowy kotlet mielony wieprzowo- drobiowy z cukinią z dodatkiem mąki kukurydzianej /3/ BG puree ziemniaczane z koperkiem z dodatkiem oliwy z oliwek BM surówka z pora jabłka marchewki i białej kapusty Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Galaretka owocowa BM ½ Gruszki</i>
Środa 19.03	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczyno bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, kielbaska gotowana, pasta twarogowa /7/ pasta z ciecierzycy BM, ogórek zielony, pomidor Napar owocowy</i>	<i>Delikatna zupa gulaszowa z czerwoną fasolką ziemniakami i papryką /9/</i>	<i>Makaron bezglutenowy BG w sosie pieczarkowym ze śmietanką roślinną BM z dodatkiem cukinii szpinaku i jajka /3/ blanszowane warzywa Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Brownie z wiśniami i kokosem na bazie mąki bezglutenowej /3/ BG</i>
Czwartek 20.03	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczyno bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, chuda szynka</i>	<i>Ogórkowa na wywarze mięsnym z ziemniakami</i>	<i>Polędwiczki drobiowe w panierce kukurydzianej bezglutenowej /3/ BG gotowane ziemniaczki baby z koperkiem domowy coleslaw</i>	<i>Drożdżówka ze śliwką i kruszonką na bazie mąki</i>



	wieprzowa, ser żółty /7/ pasta jajeczna /3/ BM , sałata, rzodkiewka Herbata z dzikiej róży	koperkiem i śmietaną roślinną /9/ BM		bezglutenowej z napojem roślinnym /3/ BG BM
Piątek 21.03	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczyno bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , pasta z makreli /4/, ser mozzarella /7/ wędlina drobiowa gotowana BM , rzodkiewka, ogórek zielony Herbatka owocowa	Krem z brokuła cukinii i zielonego groszku z grzankami bezglutenowymi /9/ BG	Napój: Kompot wieloowocowy Naleśniki bezglutenowe /3,7/ BG z serkiem brzoskwinowym /7/ Naleśniki na napoju roślinnym /1,3/ BM z dżemem owocowym niskosłodzonym BM i sosem czekoladowym /7/ na bazie śmietanki roślinnej BM	Galaretka agrestowa z owocami / Pałeczki kukurydziane
Poniedziałek 24.03	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczyno bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , serek śmietankowy do smarowania /7/ ser wegański BM , paszтет drobiowy/3/, pomidor, sałata Napar owocowy	Koperkowa na wywarze drobiowym z zielonym groszkiem /9/	Hiszpański gulasz estofado z mięsem drobiowym i kolorowymi warzywami kluski ziemniaczane /3/ BG BM ogórek kiszony	Koktajl rafaello z bananem i owocami leśnymi na napoju roślinnym BM Mandarynka
Wtorek 25.03	Bułeczka grahamka, razowa /1/, pieczyno bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , dżem z owoców leśnych niskosłodzony, chuda szynka wieprzowa, papryka, ogórek zielony Kakao na mleku /7/ Kakao na mleku roślinnym BM	Szczawiowa z jajkiem i śmietaną roślinną /3,9/	Pieczony stek drobiowy puree ziemniaczane z koperkiem z dodatkiem oliwy z oliwek BM surówka z białej kapusty z jabłkiem i ogórkiem kiszonym	Babka marmurkowa na bazie mąki bezglutenowej /3/ BG
Środa 26.03	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczyno bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , kiełbasa sucha krakowska, pasta hummus /11/, ogórek kiszony, rzodkiewka Napar z melisy i mięty z cytryną	Meksykańska z klopsikami mięsnymi fasolą i kukurydzą /9/	Pierogi leniwe z twarogiem /1,7/ Kluski ziemniaczane z owocem /3/ BG BM sos śmietanowo- jogurtowy z owocami leśnymi /7/ na bazie śmietanki roślinnej BM tarta marchew	Pizzerinka bezglutenowa BG z szynką i serem wegańskim BM
Czwartek 27.03	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczyno bezglutenowe BG , masło /7/ masło roślinne BM , ser żółty /7/ dżem wieloowocowy niskosłodzony BM , szynka z indyka, pomidor, papryka Herbata rooibos	Rosół drobiowy z jarzynami makaronem bezglutenowym i natką pietruszki /9/ BG	Domowy gyros drobiowy ryż biały surówka koperkowa z kukurydzą lekki dip ogórkowy na bazie śmietanki roślinnej BM	Crumble owocowe pod cynamonową kruszonką na bazie mąki bezglutenowej BG Jabłko



Piątek 28.03	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczyno bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, pasta jajeczna /3/, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/ wędlina drobiowa gotowana BM, rzodkiewka, ogórek zielony Napar owocowy</i>	<i>Barszcz ukraiński z białą fasolką i kapustą /9/</i>	<i>Koreczki rybne z dodatkiem mąki kukurydzianej /3,4/ BG pieczone ziemniaczki surówka z kiszanej kapusty jabłka i natki pietruszki</i> Napój: <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Strucla z jabłkiem i cynamonem na bazie mąki bezglutenowej z napojem roślinnym /3/ BG BM</i>
Poniedziałek 31.03	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczyno bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, ser mozzarella /7/ pasta z soczewicy BM, polędwica drobiowa, papryka, sałata Napar z rumianku i lipy</i>	<i>Krem z pieczonej papryki dyni i pomidora z kwaśną śmietaną roślinną i serem wegańskim /9/ BM</i>	<i>Indyk w delikatnym sosie curry z oliwą z oliwek BM ryż jaśminowy ze świeżą natką pietruszki blanszowany brokuł mini marchewki</i> Napój: <i>Kompot wieloowocowy</i>	<i>Jogurt roślinny BM z fruzeliną wiśniową i płatkami kukurydzianymi BG 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

