



Mealway



Mamy sposób
na posiłek!

www.mealway.pl



Menu przedszkolne dieta wegetariańska 03.03 – 31.03

Dzień	I śniadanie	Zupa	Drugie danie	Deser
Poniedziałek 03.03	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, dżem wieloowocowy niskosłodzony , papryka, rzodkiewka Jogurt naturalny/7/, domowa granola /1/ jabłko , marchew w słupkach Herbatka owocowa	Kalafiorowa z brokułem ziemniakami i śmietaną roślinną /9/	Bogracz z soczewicą papryką i delikatnymi przyprawami kasza jęczmienna perłowa /1/ ogórek kiszony pokrojony w słupki Napój: Kompot wieloowocowy	Banan / Herbatniki - 2 sztuki /1,3/
Wtorek 04.03	Buteczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, twarożek ze szczypiorkiem /7/, miód, pomidor, rzodkiewka Kakao na mleku /7/	Jarzynowa z brokułem botwinką zielonym grozkiem i drobnym makaronem /1,9/	Kotlet jajeczny /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/surówka z kiszonej kapusty marchewki i jabłka Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto na maślanie z owocami i kruszonką /1,3,7/
Środa 05.03	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, twaróg półtłusty w plastrach /7/, pasta jajeczna /3/, ogórek zielony, szczypiorek Owsianka gotowana na mleku/7/ z suszonymi owocami Napar malinowy z cytryną	Krem ziemniaczano- porowy z prażoną cebulką /9/	Makaron spaghetti z pszenicy durum /1/ z sosem bolońskim wegetariańskim z zielonym grozkiem i tartym serem mozzarella /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Buteczka cynamonowa /1,3,7/
Czwartek 06.03	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z ciecierzycy i dyni, ser żółty /7/, rzodkiewka, pomidor Napój miętowy z cytryną	Ogórkowa z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	Pulpety z ciecierzycy /3/ duszone w leczu warzywnym ryż paraboliczny z warzywami surówka z modrej kapusty z natką pietruszki Napój: Kompot wieloowocowy	Domowa buteczka drożdżowa z nadzieniem szpinakowo-serowym i czarnuszką /1,3,7



Piątek 07.03	Pieczyczo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta pomidorowa z twarogiem i kiszonym ogórkiem /7/ , jajko gotowane na twardo /3/, ogórek zielony, rzodkiewka Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ Herbata rooibos	Krem z marchewki i ciecierzycy z kwaśną śmietaną i grzankami razowymi /1,7,9/	Pierogi z truskawkami /1/ serek waniliowy /7/ sos z czerwonych owoców Napój: Kompot wieloowocowy	Mandarynka / Muffinka cytrynowa /1,3/
Poniedziałek 10.03	Pieczyczo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem truskawkowy niskosłodzony, ser żółty /7/ , ogórek zielony, sałata Kisiel z kawałkami owoców Napar owocowy	Krupnik na wywarze warzywnym z jarzynami natką pietruszki i kaszą pęczak /1,9/	Chilli con carne z soczewicą czerwoną fasolką i włoszczyzną ryż paraboliczny dip jogurtowo-śmietanowy /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Jogurt naturalny z domową granolą /1,7/ ½ Banana
Wtorek 11.03	Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, jajko gotowane na twardo /3/ , pasta twarogowo-warzywna /7/, rzodkiewka, ogórek kiszony Kakao na mleku /7/	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Kotlet z białej fasoli z natką pietruszki /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ duszone tarte buraczki Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto marchewkowe z cynamonem i ananasem /1,3/
Środa 12.03	Pieczyczo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, paszтет warzywny /3/ , ser mozzarella /7/, ogórek zielony, pomidor Kaszka manna gotowana na mleku /7/ z polewą owocową Napój miętowy z cytryną	Fasolowa z białej fasolki z ziemniakami i majerankiem na wywarze warzywnym /9/	Pancakes /1,3,7/ jogurt grecki z mango /7/ sos z czerwonej porzeczki Napój: Kompot wieloowocowy	Jabłko / Wafelki kukurydziane - 2 sztuki
Czwartek 13.03	Pieczyczo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, twarożek śmietankowy /7/, smalczyk z białej fasoli , ogórek zielony, rzodkiewka Herbata z dzikiej róży	Kapuśniak z kiszonej i słodkiej kapusty z ziemniaczkami /9/	Grillowana cukinia w sosie pomidorowo-śmietanowym kopytka /1/ blanszowany mix warzyw Napój: Kompot wieloowocowy	Domowy paluch drożdżowy z żółtym serem/1,3,7/
Piątek 14.03	Pieczyczo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3/, pomidor, rzodkiewka Płatki jęczmienne gotowane na mleku /7/ Napar ziołowo-owocowy	Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną roślinną /9/	Kotlet z ciecierzycy i marchewki /1,3/ pieczone ziemniaczki /7/ sos tatarski surówka z białej kapusty jabłka i marchewki Napój: Kompot wieloowocowy	Jabłecznik z cynamonową kruszonką /1,3/
Poniedziałek 17.03	Pieczyczo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, miód, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, rzodkiewka, ogórek zielony Płatki kukurydziane z mlekiem /7/ Herbatka lipowa z miętą	Pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem świderki zabelona śmietaną roślinną /1,9/	Gulasz węgierski z soczewicą i warzywami kasza kukurydziana surówka z buraczków i marchewki Napój: Kompot wieloowocowy	Mandarynka/ Ciastko kukurydziane z żurawiną/3/



Wtorek 18.03	Bułeczka żytnia, razowa /1/, masło /7/, jajko gotowane na twardo /3/, pasta z soczewicy z pomidorami, papryka, ogórek kiszony Kakao na mleku /7/	Krupnik z kaszą pęczak warzywami i natką pietruszki na wywarze warzywnym /1,9/	Kotlet jajeczny z cukinią /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z pora jabłka marchewki i białej kapusty Napój: Kompot wieloowocowy	Budyń śmietankowy z sosem truskawkowo-bananowym /7/ ½ Gruszki
Środa 19.03	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, kietbaska wegetariańska , pasta twarogowa /7/, ogórek zielony, pomidor Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ z żurawiną Napar owocowy	Delikatna zupa jarzynowa z czerwoną fasolką ziemniakami i papryką /9/	Makaron penne /1/ w sosie pieczarkowo-serowym /7/ z dodatkiem cukinii szpinaku i jajka /3/ blanszowane warzywa Napój: Kompot wieloowocowy	Brownie z wiśniami i kokosem /1,3/
Czwartek 20.03	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta jajeczna /3/ , ser żółty /7/, sałata, rzodkiewka Herbata z dzikiej róży	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną /7,9/	Kotlet z kalafiora i zielonego groszku w panierce kukurydzianej /1,3/ gotowane ziemniaczki baby z koperkiem domowy coleslaw Napój: Kompot wieloowocowy	Drożdźówka ze śliwką i kruszonką /1,3,7/
Piątek 21.03	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z ciecierzycy , ser mozzarella /7/, rzodkiewka, ogórek zielony Pudding ryżowy gotowany na mleku/7/ Marchew, ogórek zielony do pochrupania Herbatka owocowa	Krem z brokuła cukinii i zielonego groszku z grzankami razowymi /1,9/	Naleśniki z serkiem brzoskwinowym i sosem czekoladowym /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Kisiel z owocami / Pączki kukurydziane
Poniedziałek 24.03	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, serek śmietankowy do smarowania /7/, paszтет warzywny /3/ , pomidor, sałata Płatki ryżowe gotowane na mleku /7/ Napar owocowy	Koperkowa na wywarze warzywnym z zielonym groszkiem /9/	Hiszpański gulasz estofado z ciecierzycą i kolorowymi warzywami pyzy drożdżowe /1,7/ogórek kiszony Napój: Kompot wieloowocowy	Koktajl rafaello z bananem i owocami leśnymi na jogurcie naturalnym /7/ Mandarynka
Wtorek 25.03	Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, dżem z owoców leśnych niskosłodzony, ser żółty /7/ , papryka, ogórek zielony Kakao na mleku /7/	Szczawiowa z jajkiem i śmietaną roślinną /3,9/	Pieczeń z białej fasolki /3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z białej kapusty z jabłkiem i ogórkiem kiszonym Napój: Kompot wieloowocowy	Babka marmurkowa /1,3/
Środa 26.03	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane na twardo /3/ , pasta hummus /11/, ogórek kiszony, rzodkiewka Jaglanka gotowana na mleku /7/ z daktylami Napar z melisy i mięty z cytryną	Meksykańska z czerwoną fasolką i kukurydzą na wywarze warzywnym /9/	Pierogi leniwe z twarożkiem /1,7/ sos śmietanowo-jogurtowy z owocami leśnymi /7/ tarta marchew Napój: Kompot wieloowocowy	Pizzerinka z serem i sosem pomidorowym /1,3,7/



Czwartek 27.03	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, dżem wieloowocowy niskosłodzony, pomidor, papryka</i> <i>Herbata rooibos</i>	<i>Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/</i>	<i>Kotlet z ciecierzycy /1,3/ ryż biały surówka koperkowa z kukurydzą lekki dip ogórkowy na jogurcie naturalnym /7/ Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Crumble owocowe pod cynamonową kruszonką /1/ Jabłko</i>
Piątek 28.03	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta jajeczna /3/, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, rzodkiewka, ogórek zielony Płatki ryżowe z mlekiem /7/ Napar owocowy</i>	<i>Barszcz ukraiński wegetariański z białą fasolką i kapustą /9/</i>	<i>Leczo wielowarzywne z czerwoną fasolką pieczone ziemniaczki surówka z kiszonej kapusty jabłka i natki pietruszki Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Strucla z jabłkiem i cynamonem /1,3,7/</i>
Poniedziałek 31.03	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser mozzarella /7/, pasta z soczewicy, papryka, sałata Płatki jęczmienne gotowane na mleku /7/ z rodzynkami</i> <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>Ciecierzycy w delikatnym sosie curry /7/ ryż jaśminowy ze świeżą natką pietruszki blanszowany brokuł mini marchewki Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Jogurt naturalny z fruzeliną 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

