

**Mealway****Mealway****Mamy sposób  
na posiłek!**[www.mealway.pl](http://www.mealway.pl)**Menu przedszkolne 01.07 – 31.07****PRZEDSZKOLE 197**

| Dzień                         | I śniadanie                                                                                                                                                                        | Zupa                                                                                                   | Drugie danie                                                                                                                                                                                   | Deser                                                                       |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wtorek</b><br><b>01.07</b> | Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/,<br>chuda szynka wieprzowa, pasta hummus z<br>cytryną /11/, ogórek zielony, rzodkiewka<br><br>Kakao na mleku /7/                          | Chłodnik z buraków z<br>jajkiem i koperkiem /3,7/                                                      | Nuggetsy z kurczaka w delikatnej<br>panierce /1,3/ gotowane ziemniaczki<br>z koperkiem domowy colesław<br><br><b>Napój:</b> Lemoniada cytrynowa                                                | Drożdżówka z<br>rabarbarem<br>truskawkami<br>i kruszonką /1,3,7/            |
| <b>Środa</b><br><b>02.07</b>  | Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/<br>masło /7/, wędlina drobiowa gotowana,<br>pomidor, ogórek zielony<br><br>Płatki owsiane /1/ gotowane na mleku<br>/7/<br><br>Herbata rooibos | Krupnik tradycyjny z kaszą<br>jęczmienną na wywarze<br>mięsnym z warzywami i<br>natką pietruszki /1,9/ | Makaron razowy /1/ w kremowym<br>sosie serowym z zielonym groszkiem<br>pomidorkami koktajlowymi i<br>świeżym szczypiorkiem /7/<br>blanszowana karotka<br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy | Jogurt naturalny z<br>prażonym<br>jabłkiem i<br>kruszonką<br>/1,7/ ½ Banana |

**Mealway**

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                    |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Czwartek</b><br><b>03.07</b>     | Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/,<br>masło /7/, pasta jajeczna /3/, ser<br>mozzarella /7/, rzodkiewka, ogórek zielony<br><br>Napar z melisy i mięty z cytryną                                                                    | Krem z zielonego groszku<br>ze śmietaną roślinną natką<br>pietruszki i razowymi<br>grzankami /1,9/ | Pulpety drobiowo-warzywne /1,3/ w<br>sosie pomidorowo-śmietanowym z<br>koperkiem /7/ kasza bulgur<br>perłowa /1/ sałata z ogórkiem<br>zielonym i dipem cytrynowym<br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy | Croissant /1,3,7/ z<br>marmoladą / Melon                           |
| <b>Piątek</b><br><b>04.07</b>       | Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/,<br>masło /7/, pasta rybna z kukurydzą /4/, ser<br>żółty /7/, ogórek kiszony, pomidor<br><br><b>Musli owocowe /1/ z mlekiem/7/</b><br><br>Herbatka owocowa                                      | Pomidorowa z ryżem<br>jaśminowym śmietaną<br>roślinną i natką pietruszki /<br>9/                   | Pancakes /1,3,7 ze świeżymi<br>owocami jogurtem greckim /7/ i<br>sosem truskawkowym<br><br><b>Napój:</b> Lemoniada jabłkowa                                                                                | Galaretka<br>brzoskwiniowa z<br>owocami / Pałeczki<br>kukurydziane |
| <b>Poniedziałek</b><br><b>07.07</b> | Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/,<br>masło /7/, twarożek ze śmietaną /7/, dżem<br>niskośłodzony z owoców leśnych, ogórek<br>zielony, rzodkiewka<br><br><b>Płatki kukurydziane z mlekiem /7/</b><br><br>Napar malina z rumiankiem | Kalafiorowa z ziemniakami<br>i koperkiem na wywarze<br>drobiowym /9/                               | Pieczeń z łopatki w sosie własnym z<br>rozmarynem mini pyzy drożdżowe<br>/1,3,7/ surówka z buraczków<br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy                                                              | Serek homogenizowany<br>truskawkowy /7/<br>Nektarynka              |
| <b>Wtorek</b><br><b>08.07</b>       | Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/,<br>jajko gotowane /3/, ser żółty/7/, ogórek<br>zielony, papryka<br><br>Kakao na mleku /7/                                                                                                | Krem z ciecierzycy i<br>marchewki /9/                                                              | Gołąbki bez zawijania z ryżem<br>mięsem wieprzowo-drobiowym<br>gotowane ziemniaczki z koperkiem<br>sos pomidorowo-śmietanowy /7/<br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy                                  | Ciasto na maślanie z<br>brzoskwiniami<br>kruszonką /1,3,7/         |

**Mealway**

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                         |                                                                                                                                                                    |                                                                               |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Środa</b><br><b>09.07</b>        | Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/,<br>masło /7/, polędwica drobiowa gotowana,<br>pomidor, rzodkiewka, szczypiorek<br><br><b>Płatki jaglane gotowane na mleku /7/</b><br><br>Herbatka malina owoce leśne                         | Rosół drobiowy z jarzynami<br>makaronem i natką<br>pietruszki /1,9/                     | Kluski leniwe /1,3,7/ ze słodką<br>śmietanką /7/ i musem<br>truskawkowo-porczkowym i<br>świeżymi owocami<br><br><b>Napój:</b> Lemoniada rabarbarowa                | Pizzerinka z<br>serem i sosem<br>pomidorowym<br>/1,3,7/                       |
| <b>Czwartek</b><br><b>10.07</b>     | Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/,<br>masło /7/, pasta drobiowa z warzywami<br>/3/, ser żółty, pomidor, biała rzodkiew<br><br>Herbatka cytrynowa                                                                                | Koperkowa na wywarze<br>drobiowym z młodymi<br>ziemniakami i kurkumą /9                 | Kotlecik drobiowy w panierce kuku-<br>rydzianej/1,3,7/ ryż paraboliczny z<br>kurkumą mizeria z ogórków i rzod-<br>kiewki /7/<br><br><b>Napój:</b> Woda niegazowana | Crumble owocowe pod<br>cynamonową<br>kruszonką /1/ Mix<br>warzyw do chrupania |
| <b>Piątek</b><br><b>11.07</b>       | Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/,<br>masło /7/, jajecznica /3/, pasta z<br>soczewicy, rzodkiewka, ogórek zielony<br><br><b>Kaszka manna /1/ gotowana na mleku /7/<br/>z owocami</b><br><br>Napar ziołowo-owocowy               | Krem z pieczonej papryki<br>pomidorów i dyni ze<br>śmietaną i tartą mozzarellą<br>/7,9/ | Koreczki rybne z dorsza /1,3,4/<br>puree ziemniaczane z koperkiem /7/<br>surówka z białej kapusty jabłka i<br>marchewki<br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy   | Ciasto czekoladowe z<br>truskawkami i wiórkami<br>kokosowymi /1,3/            |
| <b>Poniedziałek</b><br><b>28.07</b> | Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/,<br>masło /7/, wędlna drobiowa gotowana,<br>pasta z zielonego groszku z prażonym<br>słonecznikiem, pomidor, sałata<br><br><b>Kisiel owocowy Wafelek z ciecierzycy</b><br><br>Herbatka owocowa | Fasolowa z mięskiem i<br>maje rankiem                                                   | Młode ziemniaczki z masłem i<br>koperkiem /7/ gzik ze szczypiorkiem<br>i rzodkiewką /7/ mizeria z ogórków /<br>7/<br><br><b>Napój:</b> Lemoniada rabarbarowa       | Jogurt naturalny z<br>granolą i musem<br>mango /1,7/<br>Nektarynka            |

**Mealway**

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                                                                                                                   |                                                                |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Wtorek</b><br><b>29.07</b>   | Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, pasta jajeczna z koperkiem /3/, ser żółty /7/, pomidor, ogórek kiszony<br><br>Kakao na mleku /7/                                                                                                    | Rosół drobiowy z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/              | Domowa shoarma drobiowa z udka kurczaka ryż biały sypki surówka z białej kapusty jabłka pora i marchewki<br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy | Ciasto Shreka ze szpinakiem agrestem i galaretką owocową /1,3/ |
| <b>Środa</b><br><b>30.07</b>    | Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta drobiowa z gotowanymi warzywami i kiszonym ogórkiem, ser mozzarella /7/, ogórek zielony, pomidor<br><br><b>Jaglanka gotowana na mleku /7/ z rodzynkami</b><br><br>Herbata z dzikiej róży | Ogórkowa na wywarze mięsny z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/ | Makaron spaghetti z pszenicy durum /1/ z sosem bolońskim drobiowo-wieprzowym i tartym serem cheddar /7/<br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy  | Arbuz/ Ciastko kukurydziane /3/                                |
| <b>Czwartek</b><br><b>31.07</b> | Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wieloowocowy niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, pomidor, rzodkiewka<br><br>Napar ziołowo-owocowy                                                                   | Barszcz czerwony z ziemniakami młodą kapustą i śmietaną roślinną /9/       | Polędwiczki drobiowe w delikatnej panierce /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z marchewki<br><br><b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy  | Bułeczka cynamonowa /1,3,7/                                    |

**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