



Mealway



Mealway



**Mamy sposób
na posiłek!**

www.mealway.pl



Menu przedszkolne 01.07 – 31.07

PRZEDSZKOLE 197

dieta wegetariańska

Dzień	I śniadanie	Zupa	Drugie danie	Deser
Wtorek 01.07	Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta hummus z cytryną /11/, ogórek zielony, rzodkiewka Kakao na mleku /7/	Chłodnik z buraków z jajkiem i koperkiem /3,7/	Blanszowany kalafior a w delikatnej panierce /1,3/ gotowane ziemniaczki z koperkiem domowy colesław Napój: Lemoniada cytrynowa	Drożdżówka z rabarborem truskawkami i kruszonką /1,3,7/
Środa 02.07	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, smalczyk z białej fasoli, pomidor, ogórek zielony Płatki owsiane /1/ gotowane na mleku /7/ Herbata rooibos	Krupnik tradycyjny z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym z warzywami i natką pietruszki /1,9/	Makaron razowy /1/ w kremowym sosie serowym z zielonym groszkiem pomidorkami koktajlowymi i świeżym szczypiorkiem /7/ blanszowana karotka Napój: Kompot wieloowocowy	Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem i kruszonką /1,7/ ½ Banana



Mealway

Czwartek 03.07	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta jajeczna /3/, ser mozzarella /7/, rzodkiewka, ogórek zielony Napar z melisy i mięty z cytryną	Krem z zielonego groszku ze śmietaną roślinną natką pietruszki i razowymi grzankami /1,9/	Pulpety fasolowo -warzywne /1,3/ w sosie pomidorowo-śmietanowym z koperkiem /7/ kasza bulgur perłowa /1/ sałata z ogórkiem zielonym i dipem cytrynowym Napój: Kompot wieloowocowy	Croissant /1,3,7/ z marmoladą / Melon
Piątek 04.07	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta marchewkowa z kukurydzą, ser żółty /7/, ogórek kiszony, pomidor Musli owocowe /1/ z mlekiem/7/ Herbatka owocowa	Pomidorowa z ryżem jaśminowym śmietaną roślinną i natką pietruszki / 9/	Pancakes /1,3,7 ze świeżymi owocami jogurtem greckim /7/ i sosem truskawkowym Napój: Lemoniada jabłkowa	Kisiel brzoskwiniowy z owocami / Pałeczki kukurydziane
Poniedziałek 07.07	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, twaróg ze śmietaną /7/, dżem niskosłodzony z owoców leśnych, ogórek zielony, rzodkiewka Płatki kukurydziane z mlekiem /7/ Napar malina z rumiankiem	Kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym /9/	Pieczeń z białej fasoli z rozmarynem mini pyzy drożdżowe /1,3,7/ surówka z buraczków Napój: Kompot wieloowocowy	Serek homogenizowany truskawkowy /7/ Nektarynka
Wtorek 08.07	Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, jajko gotowane /3/, ser żółty/7/, ogórek zielony, papryka Kakao na mleku /7/	Krem z ciecierzycy i marchewki /9/	Gołąbki z farszem pieczarkowym gotowane ziemniaczki z koperkiem sos pomidorowo-śmietanowy /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto na maślanie z brzoskwiniami kruszonką /1,3,7/



Mealway

Środa 09.07	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z ciecierzycy , pomidor, rzodkiewka, szczypiorek Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ Herbatka malina owoce leśne	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Kluski leniwe /1,3,7/ ze słodką śmietanką /7/ i musem truskawkowo-porzeczkowym i świeżymi owocami Napój: Lemoniada rabarbarowa	Pizzerinka z serem i sosem pomidorowym /1,3,7/
Czwartek 10.07	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z pieczonych warzyw , ser żółty /7/, pomidor, biała rzodkiew Herbatka cytrynowa	Koperkowa na wywarze warzywnym z młodymi ziemniakami i kurkumą /9	Kotlet z fasolki z cukinią /1,3/ ryż pa- raboliczny z kurkumą mizeria z ogór- ków i rzodkiewki /7/ Napój: Woda niegazowana	Crumble owocowe pod cynamonową kruszonką /1/ Mix warzyw do chrupania
Piątek 11.07	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajecznica /3/, pasta z soczewicy, rzodkiewka, ogórek zielony Kaszka manna /1/ gotowana na mleku /7/ z owocami Napar ziołowo-owocowy	Krem z pieczonej papryki pomidorów i dyni ze śmietanką i tartą mozzarellą /7,9/	Wegetariańska fasolka po bretońsku puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z białej kapusty jabłka i marchewki Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto czekoladowe z truskawkami i wiórkami kokosowymi /1,3/
Poniedziałek 28.07	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pieczeń z soczewicy , pasta z zielonego groszku z prażonym słonecznikiem, pomidor, sałata Kisiel owocowy Wafelek z ciecierzycy Herbatka owocowa	Fasolowa na wywarze warzywnym i majerankiem	Młode ziemniaczki z masłem i koperkiem /7/ gzik ze szczypiorkiem i rzodkiewką /7/ mizeria z ogórków / 7/ Napój: Lemoniada rabarbarowa	Jogurt naturalny z granolą i musem mango /1,7/ Nektarynka

**Mealway**

Wtorek 29.07	Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, pasta jajeczna z koperkiem /3/, ser żółty /7/, pomidor, ogórek kiszony Kakao na mleku /7/	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Domowe leczko z czerwoną fasolką ryż biały sypki surówka z białej kapusty jabłka pora i marchewki Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto Shreka ze szpinakiem agrestem i galaretką owocową na agarze /1,3/
Środa 30.07	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta warzywna z kiszonym ogórkiem, ser mozzarella /7/, ogórek zielony, pomidor Jaglanka gotowana na mleku /7/ z rodzynkami Herbata z dzikiej róży	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	Makaron spaghetti z pszenicy durum /1/ z sosem bolońskim z soczewicą i tartym serem cheddar /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Arbuz/ Ciastko kukurydziane /3/
Czwartek 31.07	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wieloowocowy niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, pomidor, rzodkiewka Napar ziołowo-owocowy	Barszcz czerwony z ziemniakami młodą kapustą i śmietaną roślinną /9/	Falafelki z ciecierzycy w delikatnej panierce /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z marchewki Napój: 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