



Mealway



Mealway



**Mamy sposób
na posiłek!**

www.mealway.pl



Menu przedszkolne 01.09 – 30.09

PRZEDSZKOLE 197

dieta wegetariańska

Dzień	I śniadanie	Zupa	Drugie danie	Deser
Poniedziałek 01.09	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane /3/, ser mozzarella /7/, ogórek zielony, rzodkiewka Płatki jęczmienne /1/ gotowane na mleku /7/ Herbata rooibos	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki /9/	Kociółek z jesiennymi warzywami i zielonym groszkiem kasza bulgur /1/ sałata lodowa z zielonym ogórkiem pomidorem koperkiem i oliwą z oliwek Napój: Lemoniada	Jogurt naturalny z granolą i musem mango /1,7/ Śliwka
Wtorek 02.09	Buteczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, ser żółty /7/, dżem niskosłodzony brzoskwinowy, pomidor, ogórek zielony Kakao na mleku /7/	Koperkowa z ryżem ziemniakami i śmietaną roślinną /9/	Makaron spaghetti z pszenicy durum /1/ z sosem bolońskim z soczewicą i tartym serem gouda /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto na maślanie ze śliwkami i kruszonką /1,3,7/



Mealway

Środa 03.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta hummus /11/, papryka, sałata, ogórek zielony Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ z żurawiną Herbatka owocowa	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem zabelona śmietaną roślinną /9/	Spring rollsy faszerowane warzywami czerwona fasolką i serem /7/ sos jogurtowy z koperkiem /7/ gotowane ziemniaczki domowy colesław Napój: Lemoniada jabłkowa	Arbuz / Dwa wafelki z ciecierzycy
Czwartek 04.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, pasta z soczewicy z pomidorami, ogórek kiszony, papryka Herbata z dzikiej róży	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Pancakes /1,3,7/ z domowym serkiem waniliowo-truskawkowym / 7/ sos z owoców leśnych i banana Napój: Woda niegazowana z cytryną	Domowy paluch drożdżowy z żółtym serem /1,3,7/
Piątek 05.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane na twardo /3/, ser żółty /7/, sałata, rzodkiewka Jogurt naturalny /7/ Płatki kukurydziane Napar z melisy i mięty z cytryną	Krem marchewkowy z czerwoną soczewicą pieczoną papryką pomidorami /9/ i kleksem kwaśnej śmietany /7/	Kotlet z białej fasoli /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką Napój: Napar ziołowo-owocowy	Bułeczka cynamonowa /1,3,7/ Mix świeżych warzyw do chrupania
Poniedziałek 08.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wieloowocowy niskośłodzony, serek śmietankowy do smarowania /7/, ogórek zielony, szczypiorek Kisiel owocowy Chrupki kukurydziane Herbatka cytrynowa	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym z białą fasolką i kapustą zabelony śmietaną roślinną /9/	Gulasz z ciecierzycy z dynią cukinią i kolorowymi warzywami jesiennymi kopytka /1/ ogórek kiszony w słupkach Napój: Lemoniada jabłkowa	Koktajl wiśniowy z bananem na maślanie i jogurcie naturalnym /7/ ½ Banana



Mealway

Wtorek 09.09	Buteczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, pasta jajeczna z koperkiem /3/, miód, ogórek kiszony, papryka Kakao na mleku /7/	Dyniowa z ziemniakami i prażonymi pestkami słonecznika /9/	Stek z kalafiora w panierce kukurydzianej /1,3/ gotowane ziemniaki z koperkiem mizeria z ogórków i rzodkiewki /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Drożdżówka z owocem i kruszonką /1,3,7/
Środa 10.09	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/ masło /7/, kiełbaska gotowana wegetariańska, sałata, ogórek zielony, pomidor Płatki kukurydziane z mlekiem /7/ Napar ziołowo-owocowy	Zupa wielowarzywna z kolorową fasolką szparagową i ziemniakami /9/	Makaron świderki /1/ z soczewicą w sosie pomidorowym z warzywami posypyany tartą mozzarellą /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Budyń z musem truskawkowym /7/ Mix świeżych warzyw do chrupania
Czwartek 11.09	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/ masło /7/, jajko gotowane /3/, pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem, rzodkiewka, papryka Herbatka malina-owoce leśne	Pomidorowa z makaronem farfalle i świeżą natką pietruszki zabelona śmietaną roślinną /1,9/	Falafelki z natką pietruszki /1,3/ sos tatarski ryż paraboliczny surówka z białej kapusty jabłka i marchewki Napój: Kompot wieloowocowy	Szarlotka z cynamonową kruszonką /1,3/
Piątek 12.09	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/ masło /7/, pasta z soczewicy z pomidorami, ser żółty /7/, pomidor, ogórek kiszony Pudding z ryżu jaśminowego na mleku /7/ z musem owocowym Herbata rooibos	Krem ziemniaczano- porowy z gałką muszkatołową i grzankami razowymi /1,9/	Naleśniki /1,3,7/ z serkiem straciatella /7/ i musem brzoskwińowo-bananowym Napój: Kompot wieloowocowy	Kisiel agrestowy z owocami / ½ Banana



Mealway

Poniedziałek 15.09	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, serek truskawkowy, pasta hummus /11/, ogórek kiszony, papryka Budyń śmietankowy z sosem owocowym /7/ Napar malina z rumiankiem	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i kapustą na wywarze mięsnym /9/	Ciecierzka w delikatnym curry z natką pietruszki /7/ ryż paraboliczny blanszowany mix warzyw/marchew, kukurydza, zielony groszek ,papryka/ Napój: Lemoniada owocowa	Gruszka / Ciasteczka maślane /1,7/ 2 sztuki
Wtorek 16.09	Bułeczka żytnia, razowa /1/, masło /7/, pasta z soczewicy, ser żółty /7/, pomidor, ogórek zielony Kakao na mleku /7/	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki na wywarze warzywnym /1,9/	Domowy kotlecik warzywny z cukinią /1,3/ i duszoną cebulką puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z buraczków natki pietruszk i marchewki Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto dyniowe z kremem serowym /1,3,7/
Środa 17.09	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pieczeń z białej fasoli /3/, sałata, rzodkiewka, ogórek kiszony Płatki ryżowe gotowane na mleku /7/ z rodzynkami Herbatka owocowa	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Placki ziemniaczane /1,3/ z jesiennym gulaszem warzywnym i kleksem kwaśnej śmietany /7/ Napój: Napar owocowy	Domowa pizzerinka z serem i sosem pomidorowym /1,3,7/
Czwartek 18.09	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane /3/, pasta z gotowanych warzyw, ogórek zielony, pomidor Herbata rooibos	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem zabiłona śmietana roślinną /9/	Soczewica duszona z marchewką pyzy drożdżowe /1,3,7/surówka z modrej kapusty Napój: Kompot wieloowocowy	Budyń czekoladowy z musem wiśniowym /7/ Śliwka



Mealway

Piątek 19.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem truskawkowy niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, sałata, rzodkiewka Jaglanka gotowana na mleku /7/ z suszonymi owocami Napar ziołowo-owocowy	Krem z pomidora marchewki dyni i pieczonej papryki ze śmietanką i tartą mozzarellą /7,9/	Nuggetsy z fasoli /1,3/ pieczone ziemniaczki sos tatarski z ogórkiem kiszonym surówka z białej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki Napój: Kompot wieloowocowy	Jesienne crumble owocowe pod cynamonową kruszonką /1/ Ogórek zielony w słupach
Poniedziałek 22.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta z soczewicy z pomidorami, ogórek zielony, rzodkiewka Kaszka manna /1/ gotowana na mleku /7/ Napar z melisy i mięty z cytryną	Kapuśniak z kiszonej i słodkiej kapusty na wywarze warzywnym z ziemniakami /9/	Pierogi ze szpinakiem /1/ z okrasą z cebulki kleks kwaśnej śmietany /7/ surówka koperkowa Napój: Lemoniada owocowa	Jogurt naturalny z granolą i musem owocowym /1,7/ ½ Gruszki
Wtorek 23.09	Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, jajko gotowane /3/, ser żółty /7/, ogórek kiszony, papryka Kakao na mleku /7/	Pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem jaśminowym i śmietaną roślinną /9/	Cukinia w delikatnej panierce serowej /1,3,7/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ kapusta modra z jabłkiem i natką pietruszki na ciepło Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasteczko owsiane z bananem żurawiną i słonecznikiem /1,3/ Jabłko
Środa 24.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, kielbaska gotowana wegetariańska, papryka, ogórek zielony, rzodkiewka Owsianka /1/ gotowana na mleku /7/ z suszonymi owocami Herbatka cytrynowa	Jarzynowa z czerwoną fasolką i majerankiem /9/	Knedle ze śliwką /1,7/ w maślano-cynamonowej okrasie /7/ mus śmietanowo-truskawkowy /7/ surówka z marchewki Napój: Napar owocowo-ziołowy	Domowa bułeczka drożdżowa z nadzieniem szpinakowo-serowym i czarnuszką /1,3,7/



Mealway

Czwartek 25.09	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, miód, twarożek ze szczypiorkiem i śmietaną /7/, pomidor, rzodkiewka Herbatka malina-owoce leśne	Koperkowa z makaronem ziemniakami i śmietaną roślinną /9/	Domowe chilli corn carne /marchewka, dynia, czerwona fasolka, kukurydza/ z soczewicą ryż jaśminowy dip jogurtowo- śmietanowy /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Babka marmurkowa/1,3/
Piątek 26.09	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajecznica /3/, pasta z ciecierzycy z kukurydzą, ogórek kiszony, papryka Płatki kukurydziane z mlekiem /7/ Herbata z dzikiej róży	Kalafiorowo-brokułowa z ziemniakami i koperkiem / 9/	Makaron razowy sprężynki /1/ sos napoli z natką pietruszki śmietaną i tartą mozzarellą /1,7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Pudding chia na mleku roślinnym z musem mango-banan / Chrupki kukurydziane
Poniedziałek 29.09	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z zielonego groszku, twarożek z olejem lnianym i pomidorem /7/, rzodkiewka, ogórek zielony Kaszka manna /1/ gotowana na mleku /7/ z bananem Herbatka owocowa	Krem kukurydziany z popcornem /9/	Kociołek z jesiennymi warzywami i fasolką szparagową kasza bulgur perłowa /1/ sałatka z ogórka kiszzonego z jabłkiem i cebulką Napój: Lemoniada	Jabłko/ Dwa wafelki z ciecierzycy
Wtorek 30.09	Buteczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, miód, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3/, ogórek kiszony, pomidor Kakao na mleku /7/	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Pieczona ciecierzycy ryż parabolicz- ny z warzywami surówka z białej ka- pusty z marchewką i kukurydzą Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto czekoladowe z bananami /1,3,7/



Mealway

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