



**Mamy sposób
na posiłek!**

www.mealway.pl



Menu przedszkolne dieta wegetariańska 01.04 – 30.04

Dzień	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Deser
Wtorek 01.04	Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, twarożek z olejem lnianym /7/, dżem owocowy niskosłodzony, rzodkiewka, papryka Kakao na mleku /7/	Wiosenna zupa zagrodowa na wywarze warzywnym z dymką /9/	Kotlecik z czerwonej fasoli /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ mizeria z ogórków z sosem śmietanowo-jogurtowym /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką /1,3,7
Środa 02.04	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane na twardo /3/, ser żółty /7/, pomidor, ogórek kiszony Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ z morelami Napój miętowy z cytryną	Delikatna zupa fasolowa z białej fasolki z ziemniakami papryką na wywarze warzywnym /9/	Makaron razowy /1/ w kremowym sosie serowym z zielonym groszkiem i dymką /7/ blanszowana karotka Napój: Kompot wieloowocowy	Kisiel wiśniowy z jabłkiem / Wafelek kukurydziany - 2 sztuki
Czwartek 03.04	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, miód, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, pomidor, ogórek zielony Herbatka owocowa	Jarzynowa z kalafiem ziemniakami i młodą kapustą /9/	Falafelki z ciecierzycy /3/ z natką pietruszki sos tzatziki /7/ kasza jęczmienna perłowa z kurkumą /1/ domowy colesław Napój: Kompot wieloowocowy	Ciastko kruche ze słonecznikiem i żurawiną /1,3/ Mix warzyw do chrupania
Piątek 04.04	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta z fasoli z ogórkiem kiszonym, rzodkiewka, ogórek zielony Herbata rooibos	Pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem parabolicznym śmietaną i natką pietruszki /7,9/	Pancakes /1,3,7/ z domowym serkiem czekoladowym /7/ i musem z czerwonych owoców Napój: Kompot wieloowocowy	Koktajl mango-banan na jogurcie naturalnym /7/ Jabłko
Poniedziałek 07.04	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta hummus, serek śmietankowy do smarowania ze szczypiorkiem /7/, ogórek kiszony, pomidor Napar malinowy z cytryną	Krem z białych warzyw i gruszek /9/ z prażoną cebulką	Pieczeń z soczewicy z jajkiem /3/ kasza pęczak z natką pietruszki /1/ surówka z buraczków Napój: Kompot wieloowocowy	Kokosanka /1,3,7/ Mix warzyw do chrupania

Wtorek 08.04	Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, pasta z ciecierzycy , wiosenna pasta z zielonego groszku i twarogu /7/, ogórek zielony, szczypiorek Kakao na mleku /7/	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Placki ziemniaczane /1,3/ z gulaszem warzywnym i kleksem kwaśnej śmietany/7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Bułeczka drożdżowa z nadzieniem pieczarkowym /1,3,7/
Środa 09.04	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z pieczonych warzyw , ser żółty /7/, pomidor, sałata Kaszka manna /1/ gotowana na mleku /7/ z musem owocowym Herbata z dzikiej róży	Brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem /9/	Pieczeń z soczewicy z jajkiem /3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ ogórek kiszony Napój: Kompot wieloowocowy	Szarlotka z cynamonową kruszonką /1,3,7/
Czwartek 10.04	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, smalczyk z białej fasoli , pasta jajeczna, papryka, ogórek kiszony Napar owocowy	Krupnik jaglany na wywarze warzywnym z warzywami i natką pietruszki /1,9/	Kluski leniwe /1,3,7/ ze słodką śmietanką /7/ i musem truskawkowo-porcuszkowym surówka z marchewki i ananasa Napój: Kompot wieloowocowy	Domowy paluch drożdżowy z żółtym serem/1,3,7/
Piątek 11.04	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, miód, twarożek waniliowy/7/, ogórek zielony, rzodkiewka Herbatka lipowa z miętą	Krem z pieczonej papryki dyni i pomidora ze śmietaną roślinną i tartym serem mozzarella /7,9/	Kotlet jajeczny /1,3/ gotowane ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty kiszonej marchewki i pora Napój: Kompot wieloowocowy	Placek wiosenny z rabarborem truskawkami i kruszonką /1,3/
Poniedziałek 14.04	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta hummus /11/, ogórek kiszony, papryka Napar ziołowo-owocowy	Wiosenna zupa z botwinką młodą kapustą i drobnym makaronem /1,9/	Klopsy z ciecierzycy i marchewki /3/ duszone w sosie cytrynowym z zielonym groszkiem ryż paraboliczny z natką pietruszki Napój: Kompot wieloowocowy	Deser jogurtowo-serowy z musem owocowym i kruszonym ciasteczkiem /1,7/ ½ Banana
Wtorek 15.04	Bułeczka żytnia, razowa /1/, masło /7/, ser mozzarella /7/, pasta z soczewicy , rzodkiewka, ogórek zielony Kakao na mleku /7/	Kapuśniak ze słodkiej kapusty na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem /9/	Racuchy na jogurcie /1,3,7/ jabłko prażone z cynamonem sos jogurtowo-serowy /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Galaretka cytrynowa z owocami / Domowa chałka /1,3,7/
Środa 16.04	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, sałatka jarzynowa /3/, ogórek zielony, sałata, rzodkiewka Owsianka /1/ gotowana na mleku /7/ z posypką kakaową Herbata owocowa	Żurek wielkanocny na zakwasie z jajkiem /1,3,9/	Kotlet jajeczny ze szczypiorkiem /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ młoda kapusta duszona z pomidorami marchewką śmietaną i koperkiem /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Mazurek wielkanocny /1,3,7/
Czwartek 17.04	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane na twardo ze szczypiorkiem /3/, kielbaska wegetariańska gotowana , pomidor, rzodkiewka Herbata rooibos	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Kotlet z ciecierzycy /1,3/ gotowane ziemniaki z koperkiem mizeria z ogórków i rzodkiewki /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Babka wielkanocna cytrynowa /1,3/

Piątek 18.04	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta jajeczna , rzodkiewka, ogórek zielony Napar malinowy z cytryną	Krem z brokuła cukinii i zielonego groszku z grzankami razowymi /1,9/	Ryż jaśminowy zapiekany z jabłkiem cynamonem i śmietaną /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Kisiel wiśniowy/ Warzywa do chrupania
Wtorek 22.04	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, serek truskawkowy /7/, pasta z ciecierzycy , sałata, biała rzodkiew Herbatka owocowa	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	Zapiekanka makaronowa z warzywami sosem beszamelowym i mozzarellą /1,3,7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Jabłko / Herbatniki - 2 sztuki /1,3/
Środa 23.04	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta jajeczna , ogórek zielony, pomidor Płatki ryżowe gotowane na mleku /7/ z musem jabłkowym Napój miętowy z cytryną	Pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem parabolicznym śmietaną roślinną i natką pietruszki /9/	Gulasz warzywny z soczewicą i ziemniakami pyzy drożdżowe /1,3,7/surówka z modrej kapusty Napój: Kompot wieloowocowy	Jogobułka /1,3,7/ Melon
Czwartek 24.04	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z soczewicy , smalczyk z białej fasoli z cebulką, ogórek kiszony, papryka Napar z melisy i mięty z cytryną	Barszcz z botwinki na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem /9/	Naleśniki /1,3,7/ z serkiem mango /7/ i musem truskawkowo-bananowym Napój: Kompot wieloowocowy	Pizzerinka z serem i sosem pomidorowym /1,3,7/
Piątek 25.04	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem truskawkowy niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty w plasterkach, ogórek zielony, pomidor Herbata rooibos	Krem z ciecierzycy ze śmietaną roślinną i groszkiem ptysiowym /1,3,9/	Paluszki z selera /1,3,9/ pieczone ziemniaczki marchewka z groszkiem glazurowana masłem /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Jogurt naturalny z domową granolą i musem owocowym /1,7/
Poniedziałek 28.04	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z czerwonej fasoli , serek wiejski /7/, rzodkiewka, szczypiorek Napar z rumianku i lipy	Kalafiorowa z ziemniakami zielonym groszkiem i koperkiem /9/	Pulpety z białej fasolki /3/ duszone w sosie pomidorowo-marchewkowym ryż paraboliczny surówka z białej kapusty marchewki papryki i natki pietruszki Napój: Kompot wieloowocowy	Banan / Wafelki z ciecierzycy – 2 sztuki
Wtorek 29.04	Buteczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta z ciecierzycy z pieczonym burakiem, pomidor, ogórek zielony Kakao na mleku /7/	Szczawiowa z jajkiem i śmietaną roślinną /3,9/	Jajko sadzone /3/ gotowane ziemniaczki z koperkiem domowy coleslaw Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto jogurtowe z brzoskwiniami i kruszonką /1,3,7/
Środa 30.04	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem owocowy niskosłodzony BM , jajko gotowane /3/, ogórek kiszony, rzodkiewka Płatki owsiane /1/ gotowane na mleku /7/ Napar owocowy	Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym z warzywami i natką pietruszki /9/	Makaron penne /1/ w sosie śmietanowo-brokułowym /7/ z zielonym groszkiem blanszowany mix warzyw Napój: Kompot wieloowocowy	Jogurt naturalny z frużeliną wiśniową i prażonym crunchy /1,7/ Gruszka

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

