



**Mamy sposób
na posiłek!**

www.mealway.pl

Mealway



Menu przedszkolne dieta wegetariańska 02.06 – 30.06

Dzień	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Deser
Poniedziałek 02.06	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, miód, rzodkiewka, ogórek zielony Herbata z dzikiej róży	Kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym /9/	Strogonow z czerwonej soczewicy z ogórkiem kiszonym i czerwoną papryką /bez pieczarek/ kasza gryczana niepalona blanszowany mix warzyw Napój: Lemoniada cytrynowa	Arbuz / Dwa wafelki z ciecierzycy
Wtorek 03.06	Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, jajko gotowane na twardo /3/ , pomidor, sałata Kakao na mleku /7/	Kapuśniak ze słodkiej kapusty na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem /9/	Kotlet z fasolki z cukinią /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ mizeria z ogórków i rzodkiewki /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto na maślanie z rabarborem truskawkami i kruszonką /1,3,7/
Środa 04.06	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, ogórek zielony, rzodkiewka, szczypiorek Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ z musem Herbatka owocowa	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Pancakes /1,3,7/ z domowym serkiem waniliowym z brzoskwiniami /7/ i musem z czerwonych porzeczek Napój: Kompot wieloowocowy	Bułeczka drożdżowa z farszem szpinakowo-serowym /1,3,7/
Czwartek 05.06	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z pieczonych warzyw , twarożek ze śmietaną i rzodkiewką /7/, ogórek zielony, pomidor Napar z melisy i mięty z cytryną	Zagrodowa na wywarze warzywnym z dymką i fasolką szparagową /9/	Falafelki z ciecierzycy sos tzatziki /7/ ryż paraboliczny surówka z młodej kapusty marchewki jabłka i pora Napój: Lemoniada jabłkowa	Jogurt naturalny z musem mango i granolą /1,7/ Mix warzyw do chrupania

**Mealway**

Piątek 06.06	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta jajeczna z koperkiem /3/, ser mozzarella /7/, ogórek zielony, sałata Napar z rumianku i lipy	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	Makaron świderki /1/ w sosie napoli z bazylią i tartą mozzarellą /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Kruche ciastko z marmoladą /1,3,7/ Gruszka
Poniedziałek 09.06	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, serek truskawkowy /7/, miód , rzodkiewka, ogórek zielony Herbata rooibos	Pomidorowa z makaronem śmietaną roślinną i natką pietruszki /1,9/	Ciecierzycyca duszona w sosie curry /7/ kasza bulgur /1/ z natką pietruszki blanszowane mini marchewki Napój: Kompot wieloowocowy	Smoothie banan-truskawka - mango na kefirze /7/ Melon
Wtorek 10.06	Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, ser żółty /7/, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor, ogórek zielony Kakao na mleku /7/	Wiśniowo-truskawkowa ze śmietanką i drobnym makaronem /1,7/	Spring rollsy z warzywami i zielonym groszkiem sos jogurtowy z koperkiem /7/ pieczone ziemniaczki domowy colesław Napój: Lemoniada rabarbarowa	Drożdżówka z truskawką i kruszonką /1,3,7/
Środa 11.06	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3/ , rzodkiewka, papryka, ogórek zielony Owsianka /1/ gotowana na mleku /7/ z suszoną żurawiną Herbatka malina owoce leśne	Wiosenna z kalarepą cukinią ziemniakami i koperkiem /9/	Mielony kotlecik z soczewicy z młodą kapustą /1/ „gołąbek” w sosie pomidorowym kluski śląskie /1,3/ kalafior z masłem i bułką tartą /1,7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Ciastko kukurydziane ze słonecznikiem /3/ Mix warzyw do chrupania
Czwartek 12.06	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser mozzarella /7/, smalczyk z białej fasoli z cebulką , pomidor, ogórek zielony Herbatka owocowa	Soczewicowa z ziemniakami pomidorem i natką pietruszki /9/	Kotlet z kalafiora w panierce a la schabowy /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ mizeria z ogórków i rzodkiewki /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Babka marmurkowa /1,3/ Jabłko
Piątek 13.06	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z ciecierzycy z pomidorami i koperkiem , jajko gotowane na twardo /3/, rzodkiewka, ogórek zielony Napar ziołowo-owocowy	Barszcz z botwinki z ziemniakami i jajkiem /3,9/	Naleśniki /1,3,7/ z serkiem waniliowym z mango /7/ i świeżymi owocami Napój: Lemoniada cytrynowa	Ciastko francuskie z owocem /1,3,7/ Arbuz
Poniedziałek 16.06	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta hummus /11/ , serek śmietankowy do smarowania /7/, pomidor, sałata Herbatka cytrynowa	Krem z białych warzyw i gruszki /9/ z prażoną cebulką	Wegetariańska fasolka po bretońsku ryż biały surówka z młodej kapusty marchewki i jabłka Napój: Lemoniada cytrynowa	Melon / Herbatniki – 2 sztuki /1,3/

**Mealway**

Wtorek 17.06	Bułeczka żytnia, razowa /1/, masło /7/, pasta z soczewicy , pasta jajeczna z twarożkiem /3,7/, ogórek zielony, rzodkiewka Kakao na mleku /7/	Krupnik tradycyjny z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym z warzywami i natką pietruszki /1,9/	Makaron farfalle na słodko z masłem /1,7/ białym serem twarogowym /7/ i świeżymi truskawkami Napój: Napój jabłkowy	Pizzerinka z serem i sosem pomidorowym /1,3,7/
Środa 18.06	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pomidor, ogórek zielony, sałata Płatki ryżowe gotowane na mleku /7/ z musem owocowym Napar z rumianku i lipy	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Kotlet z cukinii z parmezanem /1,3,7/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ sałatka wiosenna z ogórkiem zielonym rzodkiewką pomidorem i cebulką Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto kruche z rabarborem truskawkami i kruszonką /1,3,7/
Piątek 20.06	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wieloowocowy niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, pomidor, rzodkiewka Napar ziołowo-owocowy	Krem z zielonych warzyw ze szparagami kleksem kwaśnej śmietany i grzankami razowymi /1,7/	Kotlet jajeczny /1,3/ gotowane ziemniaczki z masłem i koperkiem /7/ marchewka z groszkiem glazurowana masłem /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Jogurt naturalny ze świeżymi owocami /7/ Biszkopty /1,3,7/ 2 sztuki
Poniedziałek 23.06	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser mozzarella /7/, pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami , szczypiorek, ogórek zielony Napar malina z rumiankiem i lipą	Pomidorowa z ryżem jaśminowym śmietaną roślinną i natką pietruszki /9/	Gulasz z fasolką szparagową z warzywami i świeżą natką pietruszki kasza jęczmienna perłowa /1/surówka z buraczków Napój: Kompot wieloowocowy	Banan / Dwa wafelki z ciecierzycy
Wtorek 24.06	Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, jajko gotowane /3/, miód, ogórek zielony, rzodkiewka Kakao na mleku /7/	Wiśniowa z rabarborem truskawkami śmietanką i makaronem lane kluski /1,3,7/	Polędwiczki z kalafiora w delikatnej panierce /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ młoda kapusta duszona z marchewką i świeżymi pomidorami zabelona kwaśną śmietaną /7/ Napój: Lemoniada rabarbarowa	Budyń z sosem truskawkowo- bananowym /7/ ½ Jabłka
Środa 25.06	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pomidor, papryka, ogórek zielony Kaszka manna /1/ na mleku /7/ z sosem owocowym Herbatka malina owoce leśne	Szczawiowa z jajkiem i śmietaną roślinną /3,9/	Domowe leczo z czerwoną fasolką pyzy drożdżowe /1,3,7/ surówka z modrej kapusty Napój: Kompot wieloowocowy	Domowy paluch drożdżowy z żółtym serem /1,3,7/

**Mealway**

Czwartek 26.06	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3/, ser wegański BM , ogórek zielony, sałata Herbatka owocowa	Kapuśniak z młodej kapusty na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem /9/	Makaron spaghetti z pszenicy durum /1/ z sosem bolońskim z zielonym groszkiem i tartym serem cheddar /7/ Napój: Lemoniada jabłkowa	Ciasto maślane na jogurcie naturalnym z owocami i kruszonką /1,3,7/
Piątek 27.06	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta z ciecierzycy z buraczkami /11/, ogórek zielony, rzodkiewka Herbata z dzikiej róży	Jarzynowa z zielonym groszkiem kalafiozem i ziemniakami /9/	Kotlet z fasoli /1,3/ gotowane ziemniaczki z koperkiem surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki Napój: Kompot wieloowocowy	Domowa chałka drożdżowa z miodem /1,3,7/ Mix warzyw do chrupania
Poniedziałek 30.06	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wiśniowy niskosłodzony, twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem /7/, ogórek zielony, sałata Napar z melisy i mięty z cytryną	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną /7,9/	Domowe chilli con carne z soczewicą czerwoną fasolką i włoszczyzną ryż paraboliczny dip jogurtowo-śmietanowy /7/ Napój: Lemoniada cytrynowa	Arbuz / Dwa wafelki z ciecierzycy

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

