



**Mamy sposób
na posiłek!**

www.mealway.pl



Menu przedszkolne dieta bezglutenowa 01.08 – 29.08

Dzień	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Deser
Piątek 01.08	Pieczycwo bezglutenowe, masło /7/, ser żółty /7/, jajko gotowane /3/, rzodkiewka, papryka Herbatka cytrynowa	Krupnik ryżowy na wywarze mięsnym z warzywami i natką pietruszki /9/	Kotlecik z mintaja i warzyw z mąką kukurydzianą /3,4/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z kiszanej kapusty jabłka marchewki i natki pietruszki Napój: Lemoniada cytrynowa	Kisiel ze świeżymi owocami / Banan
Poniedziałek 04.08	Pieczycwo bezglutenowe, masło /7/, wędlina drobiowa gotowana, serek śmietankowy do smarowania /7/, sałata, pomidor Herbata rooibos	Kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze drobiowym /9/	Bogracz z mięsem wieprzowym i warzywami kasza kukurydziana surówka z duszonych buraczków Napój: Kompot wieloowocowy	Melon / Dwa wafelki z ciecierzycy
Wtorek 05.08	Pieczycwo bezglutenowe, masło /7/, chuda szynka wieprzowa, hummus buraczkowy /11/, pomidor, ogórek małosolny Kakao na mleku /7/	Pomidorowa z ryżem jaśminowym śmietaną roślinną i natką pietruszki /9/	Roladki drobiowe faszerowane warzywami i serem /7/ lekki sos potrawkowy gotowane młode ziemniaki z masłem i koperkiem /7/ sałatka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką i kukurydzą Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto marchewkowe z cynamonem i ananase na bazie mąki bezglutenowej /3/
Środa 06.08	Pieczycwo bezglutenowe, masło /7/, pieczona pierś z kurczaka w plasterkach, ogórek zielony, rzodkiewka Płatki ryżowe gotowane na mleku /7/ z suszoną żurawiną Herbatka owocowa	Zielona jarzynowa z brokułami fasolką szparagową i cukinią /9/	Makaron bezglutenowy z sosem carbonara ze śmietaną szynką świeżą natką pietruszki i suszonymi pomidorami /3,7/	Paluch drożdżowy z żółtym serem na bazie mąki bezglutenowej /3,7/ Ogórek zielony do chrupania

**Mealway**

Czwartek 07.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, połędwica drobiowa gotowana, pomidor, ogórek zielony Herbatka malina-owoce leśne	Kapuśniak z młodej kapusty na wywarze mięsny z ziemniakami i koperkiem /9/	Kotlet de volaille z masłem i natką pietruszki z dodatkiem mąki kukurydzianej /3,7/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ mizeria z ogórków i rzodkiewki /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto jogurtowe z brzoskwiniami i kruszonką na bazie mąki bezglutenowej /3,7/
Piątek 08.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, ser żółty /7/, pasta rybna ze szczypiorkiem /4/, rzodkiewka, papryka Herbata z dzikiej róży	Krem marchewkowy z czerwoną soczewicą /9/ i grzankami bezglutenowymi	Pancakes na bazie mąki bezglutenowej /3,7/ z domowym serkiem homogenizowanym kakaowym /7/ i świeżymi owocami Napój: Kompot wieloowocowy	Pizzerinka z serem i sosem pomidorowym na bazie mąki bezglutenowej /3,7/ ½ Jabłka
Poniedziałek 11.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, serek truskawkowy /7/, szynka z kurczaka, pomidor, rzodkiewka Napar z melisy i mięty z cytryną	Ogórkowa na wywarze mięsnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	Indyk w delikatnym curry z natką pietruszki /7/ ryż paraboliczny blanszowany mix warzyw/marchew, kukurydza, zielony groszek, papryka/ Napój: Woda niegazowana	Arbuz / Dwa wafelki z ciecierzycy
Wtorek 12.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, kiełbaska gotowana, dżem owocowy niskosłodzony, ogórek zielony, pomidor Kakao na mleku /7/	Rosół drobiowy z jarzynami makaronem bezglutenowym i natką pietruszki /9/	Makaron bezglutenowy w sosie pomidorowym posypany świeżą natką pietruszką i tartym serem mozzarella /7/ Napój: Lemoniada rabarbarowa	Jogurtowe mango lassi z bananem /7/ Dwa wafelki z ciecierzycy
Środa 13.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, domowy pasztet drobiowy z marchewką /3/, papryka, sałata, szczypiorek Jagłanka gotowana na mleku /7/ z musem jabłkowym Napar malina z rumiankiem	Włoska minestrone z pomidorami papryką ziemniakami koperkiem i śmietaną /7,9/	Domowy kotlecik mielony z cukinią i warzywami z dodatkiem mąki kukurydzianej /3/ gotowane młode ziemniaki z masłem i koperkiem /7/ surówka z zielonego ogórka i rzodkiewki z oliwą z oliwek Napój: Kompot wieloowocowy	Babeczka bezglutenowa /3,7/ Śliwka
Czwartek 14.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, jajko gotowane na twardo /3/, chuda szynka wieprzowa, ogórek zielony, rzodkiewka Napar ziołowo-owocowy	Zupa ogrodowa z filetem drobiowym ziemniaczkami fasolką szparagową i koperkiem /9/	Makaron bezglutenowy z serem waniliowym /7/ słodka śmietana /7/ sałatka owocowa Napój: Lemoniada cytrynowa	Wytrawne ciasteczko szpinakowe na bazie mąki bezglutenowej /3/ Mix warzyw do chrupania

**Mealway**

Poniedziałek 18.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, miód, twaróg półtłusty w plasterkach /7/, pomidor, ogórek zielony Herbatka cytrynowa	Krem z zielonych warzyw z kleksem kwaśnej śmietany /7,9/	Bitki wieprzowe w sosie własnym kasza gryczana surówka z buraczków Napój: Napój jabłkowy	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi i musem mango /7/ ½ Jabłka
Wtorek 19.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3/, ser żółty /7/, ogórek zielony, rzodkiewka Kakao na mleku /7/	Pomidorowa z makaronem bezglutenowym śmietaną roślinną i natką pietruszki /9/	Klopsiki drobiowe z dodatkiem mąki kukurydzianej /3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z tartej marchewki z brzoskwinia Napój: Kompot wieloowocowy	Muffinka z jagodami na bazie mąki bezglutenowej /3,7/ Mix warzyw do chrupania
Środa 20.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, schab pieczony w plasterkach, ogórek kiszony, papryka, rzodkiewka Ryż gotowany na mleku /7/ z musem jabłkowym Herbata rooibos	Kapuśniak ze słodkiej kapusty na wywarze mięsny z ziemniakami i koperkiem /9/	Makaron bezglutenowy w sosie pomidorowym z warzywami posypyany tartą mozzarellą /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto maślane na jogurcie naturalnym z owocami i kruszonką na bazie mąki bezglutenowej /3,7/
Czwartek 21.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, wędlina drobiowa gotowana, smalczyk z białej fasoli z prażoną cebulką, rzodkiewka, pomidor Napar z melisy i mięty z cytryną	Barszcz czerwony ze świeżym koperkiem i kleksem kwaśnej śmietany /7,9/	Kotlet de volaille z masłem i natką pietruszki z dodatkiem mąki kukurydzianej /3,7/ gotowane młode ziemniaki z masłem i koperkiem /7/ mizeria z ogórków /7/ Napój: Lemoniada rabarbarowa	Gruszka / Dwa wafelki kukurydziane
Piątek 22.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, ser mozzarella /7/, jajecznicza /3/, ogórek zielony, rzodkiewka Herbatka owocowa	Krem z ciecierzycy z cukinią i świeżą natką pietruszki /9/	Naleśniki na bazie mąki bezglutenowej /3,7/ z serkiem truskawkowym /7/ musem mango i świeżymi owocami Napój: Kompot wieloowocowy	Pizzerinka z serem na bazie mąki bezglutenowej /3,7/
Poniedziałek 25.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, polędwica drobiowa gotowana, pasta twarogowa z rzodkiewką szczypiorkiem i śmietaną /7/, pomidor, sałata Napar ziołowo-owocowy	Ogórkowa na wywarze mięsny z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	Kurczak teriyaki /6/ z warzywami /marchewka kolorowa papryka kalafior/ i świeżym szczypiorkiem ryż biały sypki Napój: Lemoniada jabłkowa	Koktajl truskawkowo- bananowy na jogurcie greckim /7/ Świeże warzywa do chrupania

**Mealway**

Wtorek 26.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, ser żółty /7/, polędwica sopocka, papryka, ogórek zielony Kakao na mleku /7/	Krupnik z kaszką ryżową na wywarze mięsnym z warzywami i natką pietruszki /9/	Polędwiczki drobiowe w panierce kukurydzianej /3/ ziemniaczki gotowane z koperkiem fasolka szparagowa duszona z cebulką Napój: Kompot wieloowocowy	Babka marmurkowa na bazie mąki bezglutenowej /3/
Środa 27.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, kiełbaska gotowana, ogórek zielony, rzodkiewka, sałata Płatki kukurydziane na mleku /7/ Herbata z dzikiej róży	Rosół drobiowy z jarzynami makaronem bezglutenowym i natką pietruszki /9/	Kociołek warzywny /kolorowa cukinia, kabaczek, papryka, marchewka, bakłażan, ciecierzycy / kluski ziemniaczane /3/	Arbuz / Serek waniliowy z brzoskwiniami /7/
Czwartek 28.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, pasta drobiowa z warzywami, jajko gotowane /3/, ogórek kiszony, pomidor Herbatka malina-owoce leśne	Letnia zupa zagrodowa na wywarze drobiowym z dymką /9/	Pieczon z szynki w sosie własnym kasza gryczana surówka z buraczków z natką pietruszki i cebulką Napój: Lemoniada rabarbarowa	Paluch drożdżowy z serem na bazie mąki bezglutenowej /3,7/ ½ Jabłka
Piątek 29.08	Pieczyno bezglutenowe, masło /7/, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, rzodkiewka, ogórek zielony Napar malina z rumiankiem	Krem porowo-ziemniaczany /9/ z grzankami bezglutenowymi	Paluszki z dorsza w panierce z dodatkiem mąki kukurydzianej /3,4/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z białej kapusty z jabłkiem porem i marchewką Napój: Kompot wieloowocowy	Galaretka wiśniowa z jabłkiem ½ Banana

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

