



**Mamy sposób
na posiłek!**

www.mealway.pl



Menu przedszkolne dieta wegetariańska 01.08 – 29.08

Dzień	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Deser
Piątek 01.08	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, jajko gotowane /3/, rzodkiewka, papryka Herbatka cytrynowa	Krupnik tradycyjny z kaszą jęczmienną na wywarze wa- rzywnym z warzywami i natką pietruszki /1,9/	Kotlecik z zielonego groszku i warzyw /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z kiszanej kapusty jabłka marchewki i natki pietruski Napój: Lemoniada cytrynowa	Kisiel ze świeżymi owocami / Banan
Poniedziałek 04.08	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, wegetariańska pasta puttanesca z oliwek i pomidorów, serek śmietankowy do smarowania /7/, sałata, pomidor Herbatka rooibos	Kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym /9/	Bogracz z soczewicą i warzywami kasza kukurydziana surówka z duszonych buraczków Napój: Kompot wieloowocowy	Melon / Dwa herbatniki /1,3,7/
Wtorek 05.08	Buteczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, pasta z awokado z cytryną, hummus buraczkowy /11/, pomidor, ogórek małosolny Kakao na mleku /7/	Pomidorowa z ryżem jaśminowym śmietaną roślinną i natką pietruszki /9/	Spring rolls faszerowane warzywami i serem /7/ 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 /1,3/
Środa 06.08	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajecznica /3/, ogórek zielony, rzodkiewka Płatki jęczmienne /1/ gotowane na mleku /7/ z suszoną żurawiną Herbatka owocowa	Zielona jarzynowa z brokułami fasolką szparagową i cukinią /9/	Makaron penne /1/ z sosem carbonara ze śmietaną zielonym groszkiem świeżą natką pietruszką i suszonymi pomidorami /3,7/ Napój: Lemoniada jabłkowa	Paluch drożdżowy z żółtym serem /1,3,7/ Ogórek zielony do chrupania

**Mealway**

Czwartek 07.08	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, wegańskie pesto bazylowe ze słonecznika, pomidor, ogórek zielony Herbatka malina-owoce leśne	Kapuśniak z młodej kapusty na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem /9/	Pieczeń z białej fasoli z natką pietruszki /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ mizeria z ogórków i rzodkiewki /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto jogurtowe z brzoskwiniami i kruszonką /1,3,7/
Piątek 08.08	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem /4/, rzodkiewka, papryka Herbata z dzikiej róży	Krem marchewkowy z czerwoną soczewicą /9/ i grzankami razowymi /1/	Pancakes /1,3,7/ z domowym serkiem homogenizowanym kakaowym /7/ i świeżymi owocami Napój: Kompot wieloowocowy	Pizzerinka z serem i sosem pomidorowym /1,3,7/ ½ Jabłka
Poniedziałek 11.08	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, serek truskawkowy /7/, jajko gotowane /3/, pomidor, rzodkiewka Napar z melisy i mięty z cytryną	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	Ciecierzycza 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	Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, kielbaska gotowana wegetariańska, dżem owocowy niskosłodzony, ogórek zielony, pomidor Kakao na mleku /7/	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Gnocchi /1,3/ w sosie pomidorowym posypane świeżą natką pietruszki i tartym serem mozzarella /7/ Napój: Lemoniada rabarbarowa	Jogurtowe mango lassi z bananem /7/ Dwa biszkopty /1,3/
Środa 13.08	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, domowy pasztet warzywny z soczewicy z marchewką /3/, papryka, sałata, szczypiorek Owsianka gotowane na mleku /1,7/ z musem jabłkowym Napar malina z rumiankiem	Włoska minestrone z pomidorami papryką ziemniakami koperkiem i śmietaną /7,9/	Domowy kotlecik warzywny z cukinią /1,3/ gotowane młode ziemniaki z masłem i koperkiem /7/ surówka z zielonego ogórka i rzodkiewki z oliwą z oliwek Napój: Kompot wieloowocowy	Jogobułka /1,3,7/ Śliwka
Czwartek 14.08	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane na twardo /3/, ser mozzarella /7/, ogórek zielony, rzodkiewka Napar ziołowo-owocowy	Zupa ogrodowa z ciecierzycą ziemniaczkami fasolką szparagową i koperkiem /9/	Pierogi z serkiem waniliowym /1,7/ słodka śmietana /7/ sałatka owocowa Napój: Lemoniada cytrynowa	Wytrawne ciasteczko szpinakowe /1,3/ Mix warzyw do chrupania

**Mealway**

Poniedziałek 18.08	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, miód, twaróg półtłusty w plasterkach /7/, pomidor, ogórek zielony Herbatka cytrynowa	Krem z zielonych warzyw z kleksem kwaśnej śmietany /7,9/	Leczo warzywne z pomidorami i cukinią kasza gryczana surówka z buraczków Napój: Napój jabłkowy	Jogurt naturalny z granolą i musem mango /1,7/ ½ Jabłka
Wtorek 19.08	Bułeczka żytnia, razowa /1/, masło /7/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3/, ser żółty /7/, ogórek zielony, rzodkiewka Kakao na mleku /7/	Pomidorowa z makaronem śmietaną roślinną i natką pietruszki /1,9/	Klopsiki warzywne z soczewicą /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z tartej marchewki z brzoskwinia Napój: Kompot wieloowocowy	Muffinka z jagodami /1,3,7/ Mix warzyw do chrupania
Środa 20.08	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasztet z soczewicy, ogórek kiszony, papryka, rzodkiewka Ryż gotowany na mleku /7/ z musem jabłkowym Herbata rooibos	Kapuśniak ze słodkiej kapusty na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem /9/	Makaron świderki /1/ w sosie pomidorowym z warzywami posypyany tartą mozzarellą /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto maślane na jogurcie naturalnym z owocami i kruszonką /1,3,7/
Czwartek 21.08	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, hummus paprykowy /11/, 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/	Falafelki z ciecierzycy z natką pietruszki /1,3/ gotowane młode ziemniaki z masłem i koperkiem /7/ mizeria z ogórków /7/ Napój: Lemoniada rabarbarowa	Gruszka / Dwa wafelki kukurydziane
Piątek 22.08	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser mozzarella /7/, jajecznicza /3/, ogórek zielony, rzodkiewka Herbatka owocowa	Krem z ciecierzycy z cukinią i świeżą natką pietruszki /9/	Naleśniki /1,3,7/ z serkiem truskawkowym /7/ musem mango i świeżymi owocami Napój: Kompot wieloowocowy	Pizzerinka z serem /1,3,7/
Poniedziałek 25.08	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wieloowocowy niskosłodzony, pasta twarogowa z rzodkiewką szczypiorkiem i śmietaną /7/, pomidor, sałata Napar ziołowo-owocowy	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	Fasolka adzuki w sosie teriyaki /6/ z warzywami /marchewka kolorowa papryka kalafior/ i świeżym szczypiorkiem ryż biały syпки Napój: Lemoniada jabłkowa	Koktajl truskawkowo-bananowy na jogurcie greckim /7/ Świeże warzywa do chrupania

**Mealway**

Wtorek 26.08	Buteczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta jajeczna /3/, papryka, ogórek zielony Kakao na mleku /7/	Krupnik z kaszką manną na wywarze warzywnym z warzywami i natką pietruszki /1,9/	Polędwiczki z kalafiora w panierce / 1,3/ ziemniaczki gotowane z koperkiem fasolka szparagowa duszona z cebulką Napój: Kompot wieloowocowy	Babka marmurkowa/1,3/
Środa 27.08	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, kiełbaska gotowana wegetariańska, ogórek zielony, rzodkiewka, sałata Płatki kukurydziane na mleku /7/ Herbata z dzikiej róży	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Kociółek warzywny /kolorowa cukinia, kabaczek, papryka, marchewka, bakłażan, ciecierzycy / mini pyzy drożdżowe /1,3/ Napój: Lemoniada cytrynowa	Arbuz / Serek waniliowy z brzoskwiniami /7/
Czwartek 28.08	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta warzywna, jajko gotowane /3/, ogórek kiszony, pomidor Herbatka malina-owoce leśne	Letnia zupa zagrodowa na wywarze warzywnym z dymką /9/	Wegetariańska fasolka po bretońsku kasza pęczak /1/ surówka z buraczków z natką pietruszki i cebulką Napój: Lemoniada rabarbarowa	Paluch drożdżowy z serem /1,3,7/ ½ Jabłka
Piątek 29.08	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, rzodkiewka, ogórek zielony Napar malina z rumiankiem	Krem porowo-ziemniaczany /9/ z grzankami razowymi /1/	Paluszki z selera w panierce /1,3,9/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z białej kapusty z jabłkiem porem i marchewką Napój: Kompot wieloowocowy	Kisiel wiśniowy 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

