



**Mamy sposób
na posiłek!**

www.mealway.pl



Menu żłobkowe dieta wegetariańska 01.09 – 30.09

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie	Deser
Poniedziałek 01.09	Piecząwo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane /3/, ser mozzarella /7/, ogórek zielony, rzodkiewka Herbata rooibos	Płatki jęczmienne /1/ gotowane na mleku /7/	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki /9/	Kociołek jesiennych kolorowych warzyw z białą fasolką kasza bulgur /1/ Napój: Lemoniada	Jogurt naturalny z granolą i musem mango /1,7/
Wtorek 02.09	Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, ser żółty /7/, dżem niskosłodzony brzoskwiniowy, pomidor, ogórek zielony Kakao na mleku /7/	Kaszka manna /1/ gotowana na mleku /7/	Koperkowa z ryżem ziemniakami i śmietaną roślinną /9/	Drobny makaron /1/ z sosem bolońskim z soczewicą i tartym serem gouda /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Babka marmurkowa /1,3,7/

**Mealway**

Środa 03.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta hummus /11/, papryka, sałata, ogórek zielony Herbatka owocowa	Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ z żurawiną	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem zabieleną śmietaną roślinną /9/	Spring rollsy faszerowane warzywami czerwona fasolką i serem /7/ gotowane ziemniaczki z koperkiem i z masłem /7/ szpinak duszony z jajkiem i śmietaną /3,7/ Napój: Lemoniada jabłkowa	Arbuz
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	Słupki owocowo- warzywne	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	Koktajl owocowy
Piątek 05.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane na twardo /3/, ser żółty /7/, sałata, rzodkiewka Napar z melisy i mięty z cytryną	Jogurt naturalny /7/ Płatki kukurydżiane	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 kiszzonej kapusty z jabłkiem i marchewką Napój: Napar ziołowo-owocowy	Mix świeżych warzyw do chrupania
Poniedziałek 08.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wieloowocowy niskosłodzony, serek śmietankowy do smarowania /7/, ogórek zielony, szczypiorek Herbatka cytrynowa	Kisiel owocowy Chrupki kukurydżiane	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym z białą fasolką i kapustą zabieleną śmietaną roślinną /9/	Gulasz z ciecierzycy z dynią cukinią i warzywami jesiennymi kopytka /1/ ogórek kiszony w słupkach Napój: Lemoniada jabłkowa	Koktajl wiśniowy z bananem na maślanie i jogurcie naturalnym /7/ ½ Banana
Wtorek 09.09	Buteczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, pasta jajeczna z koperkiem /3/, dżem z owoców leśnych niskosłodzony, ogórek kiszony, papryka	Słupki owocowo- warzywne/	Dyniowa z ziemniakami i prażonymi pestkami słonecznika /9/	Kotlet z cukinii i marchewki /1,3/ gotowane ziemniaki z koperkiem mizeria z ogórków i rzodkiewki /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto czekoladowe z wiśniami



Mealway

	Kakao na mleku /7/				
Środa 10.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, kiełbaska gotowana wegetariańska, sałata, ogórek zielony, pomidor Napar ziołowo-owocowy	Płatki kukurydziane z mlekiem /7/	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	Mix świeżych warzyw do chrupania
Czwartek 11.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane /3/, pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem, rzodkiewka, papryka Herbatka malina-owoce leśne	Owsianka kakaowa /1/ gotowana na mleku /7/	Pomidorowa z drobnym makaronem i świeżą natką pietruszki zabielona śmietaną roślinną /1,9/	Falafelki z natką pietruszki /1,3/ sos tatarski ryż paraboliczny blanszowany mix warzyw Napój: Kompot wieloowocowy	Szarlotka z cynamonową kruszonką /1,3/
Piątek 12.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z soczewicy z pomidorami, ser żółty /7/, pomidor, ogórek kiszony Herbata rooibos	Pudding z ryżu jaśminowego na mleku /7/ z musem owocowym	Krem ziemniaczanoporowy z gałką muszkatołową i grzankami razowymi /1,9/	Naleśniki /1,3,7/ z serkiem stracciatella /7/ i musem brzoskwiniowo-bananowym Napój: Kompot wieloowocowy	Kisiel agrestowy z owocami
Poniedziałek 15.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, serek truskawkowy, pasta hummus /11/, ogórek kiszony, papryka Napar malina z rumiankiem	Budyń śmietankowy z sosem owocowym /7/	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i kapustą na wywarze mięsnym /9/	Ciecierzycy w delikatnym curry z natką pietruszką /7/ ryż paraboliczny blanszowany mix warzyw/marchew, kukurydza, zielony groszek ,papryka/ Napój: Lemoniada owocowa	Banan

**Mealway**

Wtorek 16.09	Bułeczka żytnia, razowa /1/, masło /7/, pasta z soczewicy, ser żółty /7/, pomidor, ogórek zielony Kakao na mleku /7/	Arbuz	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 pietruszki i marchewki Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto dyniowe z kremem serowym /1,3,7/
Środa 17.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pieczeń z białej fasoli /3/, sałata, rzodkiewka, ogórek kiszony Herbatka owocowa	Słupki owocowo-warzywne	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Gołąbek z farszem warzywnym Napój: Napar owocowy	Domowa pizzerinka z serem i sosem pomidorowym /1,3,7/
Czwartek 18.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane /3/, pasta z gotowanych warzyw, ogórek zielony, pomidor Herbata rooibos	Domowe musli /1/ z jogurtem naturalnym /7/	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem zabieleną śmietaną roślinną /9/	Makaron świderki z sosem pomidorowym i tartą mozzarellą /1/ Napój: Kompot wieloowocowy	Budyń czekoladowy z musem wiśniowym /7/
Piątek 19.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem truskawkowy niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, sałata, rzodkiewka Napar ziołowo-owocowy	Jaglanka gotowana na mleku /7/ z suszonymi owocami	Zupa gulaszowa w wersji wegetariańskiej	Pyzy na parze z sosem truskawkowym Napój: Kompot wieloowocowy	Banan
Poniedziałek 22.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta z soczewicy z pomidorami, ogórek zielony, rzodkiewka Napar z melisy i mięty z cytryną	Kaszka manna /1/ gotowana na mleku /7/	Kapuśniak z kiszonej i słodkiej kapusty na wywarze warzywnym z ziemniakami /9/	Makaron świderki w sosie śmietanowym z brokułem i marchewką /7/ Napój: Lemoniada owocowa	Jogurt naturalny z granolą i musem owocowym /1,7/

**Mealway**

Wtorek 23.09	Buteczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, jajko gotowane /3/, ser żółty /7/, ogórek kiszony, papryka Kakao na mleku /7/	Płatki jaglane gotowana na mleku musem owocowym /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/ gotowana modra kapusta z jabłkiem i natką pietruszki Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasteczko owsiane z bananem żurawiną i słonecznikiem /1,3/
Środa 24.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, kielbaska gotowana wegetariańska, papryka, ogórek zielony, rzodkiewka Herbatka cytrynowa	Owsianka /1/ gotowana na mleku /7/ z suszonymi owocami	Jarzynowa z czerwoną fasolką i majerankiem /9/	Knedle ze śliwką /1,7/ w maślanocynamonowej okrasie /7/ mus śmietanowo-truskawkowy /7/ surówka z marchewki Napój: Napar owocowo-ziołowy	Słupki owocowo- warzywne
Czwartek 25.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, twarożek ze szczypiorkiem i śmietaną /7/, pomidor, rzodkiewka Herbatka malina-owoce leśne	Jogurt naturalny /7/ Płatki kukurydziane Ogórek zielony do chrupania	Koperkowa z makaronem ziemniakami i śmietaną roślinną /9/	Domowe chilli corn carne /marchewka, dynia, czerwona fasolka, kukurydza/ z soczewicą ryż jaśminowy dip jogurtowośmietanowy /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Babka marmurkowa/1,3/
Piątek 26.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajecznica /3/, pasta z ciecierzycy z kukurydzą, ogórek kiszony, papryka Herbata z dzikiej róży	Płatki kukurydziane z mlekiem /7/	Kalafiorowobrokowa 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
Poniedziałek 29.09	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z zielonego groszku, twarożek z olejem lnianym i pomidorem /7/, rzodkiewka, ogórek zielony Herbatka owocowa	Kaszka manna /1/ gotowana na mleku /7/ z bananem	Krem kukurydziany z popcornem /9/	Kociółek z jesiennymi warzywami i fasolką szparagową kasza bulgur perłowa /1/ sałatka z ogórka kiszzonego z jabłkiem Napój: Lemoniada	Jabłko/ Dwa wafelki z ciecierzycy



Mealway

Wtorek 30.09	Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, dżem wieloowocowy niskosłodzony, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3/, ogórek kiszony, pomidor Kakao na mleku /7/	Płatki jęczmienne /1/ gotowane na mleku /7/	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Pulpety z ciecierzycy /1,3/ w sosie potrawkowym /7/ ryż paraboliczny z porem i marchewką blanszowany kalafior i brokuł 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

