



Mamy sposób
na posiłek!

www.mealway.pl



Menu szkolne dieta wegetariańska 04.11 – 29.11

Dzień	Zupa	Drugie danie	Deser
Poniedziałek 04.11	Krem ziemniaczano–porowy z gałką muszkatołową i prażonymi pestkami słonecznika /9/	Domowe chilli corn carne /marchewka, dynia, czerwona fasolka, kukurydza/ z soczewicą ryż paraboliczny dip jogurtowo–śmietanowy /7/ Napój: Lemoniada	Gruszka /Herbatniki - 2 sztuki /1,3/
Wtorek 05.11	Jarzynowa z kolorową fasolką szparagową i ziemniakami /9/	Jajko sadzone /3/ gotowane ziemniaki z koperkiem surówka z białej kapusty jabłka pora i kukurydzy Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto dyniowe z jabłkami i słonecznikiem /1,3/
Środa 06.11	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Gnocchi /1/ w sosie pomidorowym z natką pietruszki śmietaną i tartą mozzarellą /1,7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Jogurt naturalny z prażonym jabłkiem i kruszonką ciasteczkową /1,7/
Czwartek 07.11	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem zabiłona śmietaną roślinną /9/	Kotlet z białej fasoli /1,3/ puree ziemniaczane /7/ surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto marchewkowe z ananasek kokosem i żurawiną /1,3/
Piątek 08.11	Krem z buraków z kleksem kwaśnej śmietany i grzankami razowymi /1,7,9/	Pancakes /1,3,7/ z domowym serkiem czekoladowym /7/ i musem bananowo-brzoskwiniowym Napój: Napar ziołowo-owocowy	Paluch drożdżowy z makiem /1,3,7/
Wtorek 12.11	Kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem /9/	Hiszpański gulasz estofado z ciecierzycą i jesiennymi warzywami kasza bulgur /1/ ogórek kiszony Napój: Kompot wieloowocowy	Jabłko / Pieczywo chrupkie /1/-2 sztuki

Środa 13.11	Krem dyniowo-marchewkowy z tartym serem mozzarella /7,9/	Domowy kotlet z soczewicy /1,3/ z karmelizowaną cebulką puree ziemniaczane z koperkiem /7/ zasmażane buraczki z cebulką Napój: Kompot wieloowocowy	Budyń z sosem truskawkowo-bananowym /7/
Czwartek 14.11	Fasolowa z białej fasolki z ziemniakami i majerankiem na wywarze warzywnym /9/	Makaron penne /1/ w sosie szpinakowo-serowym ze śmietaną i suszonymi pomidorami /7/ blanszowany brokuł mini marchewki Napój: Lemoniada	Ciasto na maślance ze śliwkami i kruszonką /1,3,7/
Piątek 15.11	Pomidorowa z ryżem i śmietaną roślinną /9/	Kotlet z fasoli /1,3/ gotowane ziemniaczki /7/ sos tatarski z ogórkiem kiszonym /7/ surówka koperkowa Napój: Napar owocowy	Domowa bułeczka - Jogobułka /1,3,7/
Poniedziałek 18.11	Krupnik na wywarze warzywnym z kaszą pęczak warzywami i natką pietruszki /1,9/	Leczo warzywne z zielonym groszkiem kopytka /1/ marchewka na ciepło glazurowana masłem/7/ Napój: Lemoniada jabłkowa	Gruszka / Dwa wafelki z ciecierzycy
Wtorek 19.11	Bulion wegetariański z makaronem i natką pietruszki /1,9/	Kotlet jajeczny z pieczarkami /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z białej kapusty z jabłkiem i ogórkiem kiszonym Napój: Kompot wieloowocowy	Domowy rogalik z powidłami /1,3,7/
Środa 20.11	Barszcz czerwony z ziemniakami i kapustą /9/	Makaron penne /1/ z sosem warzywnym z czerwoną soczewicą i świeżą natką pietruszki /3/ Napój: Kompot wieloowocowy	Deser jogurtowy z musem z czerwonych owoców /7/
Czwartek 21.11	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	Klopsiki z soczewicy /1/ w sosie pomidorowo-paprykowym ryż paraboliczny bukiet blanszowanych warzyw Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto czekoladowe z bananami /1,3,7/
Piątek 22.11	Krem z pieczonej papryki pomidorów i dyni ze śmietaną i tartą mozzarellą /7,9/	Naleśniki /1,3,7/ z serkiem mango /7/ i sosem czekoladowym /7/ Napój: Napar ziołowo-owocowy	Domowa bułeczka drożdżowa z nadzieniem szpinakowo-serowym i czarnuszką /1,3,7/
Poniedziałek 25.11	Jarzynowa z zielonym groszkiem brukselką i ziemniakami /9/	Potrąwka z ciecierzycy z porem i koperkiem /7,9/ kasza pęczak z natką pietruszki /1/ surówka z marchewki Napój: Lemoniada owocowa	Mandarynka / - Trzy biszkopty /1,3,7/
Wtorek 26.11	Kalafiorowa z brokułem ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym /9/	Kotlet z białej fasoli z natką pietruszki /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z białej kapusty papryki jabłka i marchewki Napój: Kompot wieloowocowy	Babka pomarańczowa z żurawiną /1,3/
Środa 27.11	Krem z zielonych warzyw ze śmietaną roślinną i grzankami razowymi /1,9/	Makaron spaghetti z pszenicy durum /1/ z sosem bolońskim z soczewicą ser cheddar do posypania /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Koktajl mango na jogurcie greckim z bananem i cynamonem /7/

Czwartek 28.11	<i>Jesienna z kolorową papryką dynią cukinią fasolką szparagową i ziemniaczkami /9/</i>	<i>Gulasz warzywny z ciecierzycą szare kluski /1/ surówka z buraczków i marchewki Napój: Kompot wieloowocowy</i>	<i>Pizzerinka z serem i sosem pomidorowym /1,3,7/</i>
Piątek 29.11	<i>Pomidorowa z makaronem fusilli i śmietaną roślinną /1,9/</i>	<i>Jajko sadzone /3/ gotowane ziemniaczki z koperkiem surówka z kiszzonej kapusty z marchewką jabłkiem i natką pietruszki Napój: Napar ziołowo-owocowy</i>	<i>Deser serowo-jogurtowy z musem z owoców leśnych i kukurydzianym musli /7/</i>

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