



Mamy sposób
na posiłek!

www.mealway.pl



Menu śniadaniowe 02.12 – 31.12

Dzień	I śniadanie	II śniadanie
Poniedziałek 02.12	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, miód, sucha krakowska, sałata, rzodkiewka Napar malinowy z cytryną</i>	<i>Kaszka manna/1/ gotowana na mleku /7/ z polewą owocową</i>
Wtorek 03.12	<i>Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, jajko gotowane /3/, ogórek zielony, pomidor Kakao na mleku /7/</i>	<i>Kaszka kuskus gotowana na mleku /1,7/ ze świeżymi owocami</i>
Środa 04.12	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, szynka drobiowa, smalczyk z fasolki z jabłkiem i cebulką, ogórek kiszony, szczypiorek Herbata rooibos</i>	<i>Owsianka /1/ gotowana na mleku /7/</i>
Czwartek 05.12	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, domowy pasztet drobiowy z warzywami /3/, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, sałata lodowa, pomidor Herbatka owocowa</i>	<i>Płatki ryżowe gotowane na mleku /7/ z suszonymi morelami</i>
Piątek 06.12 MIKOŁAJKI	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta rybna z serkiem koperkowym /4,7/, papryka, ogórek kiszony Napój miętowy z cytryną</i>	<i>Jaglanka gotowana na mleku /7/ z rodzynkami</i>
Poniedziałek 09.12	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, filet z kurczaka biały, twaróg z rzodkiewką i śmietaną /7/, ogórek kiszony, sałata Herbata z dzikiej róży</i>	<i>Płatki kukurydziane z mlekiem /7/</i>
Wtorek 10.12	<i>Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, ser mozzarella /7/, pasta buraczkowa z ciecierzycą, ogórek zielony, pomidor Kakao na mleku /7/</i>	<i>Płatki ryżowe /1/ gotowane na mleku /7/ ½ Jabłka</i>

Środa 11.12	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, sucha krakowska, pasta jajeczna z żółtym serem /3,7/, rzodkiewka, ogórek kiszony Herbatka owocowa</i>	<i>Kaszka orkiszowa/1/ gotowana na mleku /7/ z żurawiną</i>
Czwartek 12.12	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty/7/,jajko gotowane /3/,ogórek zielony ,szczypiorek Herbatka lipowa z miętą</i>	<i>Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ z musem brzoskwiowym</i>
Piątek 13.12	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wieloowocowy niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty w plasterkach, ogórek zielony, rzodkiewka Napar owocowy</i>	<i>Płatki jęczmienne gotowane na mleku /1,7/ z rodzynkami</i>
Poniedziałek 16.12	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, szynka drobiowa, pasta hummus z cytryną /11/, sałata, pomidor Herbata z dzikiej róży</i>	<i>Ryż na mleku /7/ z musem dyniowo-jabłkowym</i>
Wtorek 17.12	<i>Bułeczka żytnia, razowa /1/, masło /7/, twaróg z pomidorami i olejem lnianym/7/, szynka z indyka, ogórek zielony, papryka Kakao na mleku /7/</i>	<i>Płatki kukurydziane z mlekiem /7/</i>
Środa 18.12	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło/7/, szynka wieprzowa, serek homogenizowany naturalny/7/ pomidor, rzodkiewka Napar malina z rumiankiem i lipą</i>	<i>Płatki jaglanka gotowane na mleku /7/ z rodzynkami</i>
Czwartek 19.12 świąteczne	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3/, schab pieczony, sałata, papryka Herbata rooibos</i>	<i>Domowe musli /1/ z jogurtem naturalnym /7/</i>
Piątek 20.12 świąteczne	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, serek waniliowy /7/, pasta z soczewicy z pomidorami i koperkiem /4/, ogórek kiszony, rzodkiewka Herbatka owocowa</i>	<i>Kaszka orkiszowa /1/ gotowana na mleku /7/ z musem owocowym</i>
Poniedziałek 23.12	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, wędlina drobiowa gotowana, ser żółty /7/, ogórek zielony, papryka Napar malinowy z cytryną</i>	<i>Płatki jęczmienne gotowane na mleku /1,7/</i>
Wtorek 24.12	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z makreli ze szczypiorkiem /4/, serek śmietankowy do smarowania /7/, ogórek kiszony, rzodkiewka Herbata rooibos</i>	<i>Kisiel owocowy Mix warzyw i owoców do chrupania</i>
Piątek 27.12	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, miód, ser mozzarella /7/, ogórek zielony, sałata Napar z melisy i mięty z cytryną</i>	<i>Płatki kukurydziane z mlekiem /7/</i>
Poniedziałek 30.12	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, chuda szynka wieprzowa, ser żółty /7/, rzodkiewka, ogórek kiszony Herbatka owocowa</i>	<i>Płatki jaglane gotowane na mleku /7/</i>

Wtorek 31.12	<i>Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, filet drobiowy biały, pasta hummus /11/, szczypiorek pomidor Herbatka lipowa z miętą</i>	<i>Budyń truskawkowy na mleku /7/ ½ Gruszki</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