



Mamy sposób  
na posiłek!

www.mealway.pl



### Menu szkolne- dieta wegetariańska 02.12 – 31.12

Dzień	Zupa	Drugie danie	Deser
<b>Poniedziałek</b> 02.12	Krem z pieczonego kalafiora czosnku i ciecierzycy z grzankami razowymi /1,9/	<b>Warzywne curry z cukinią i ciecierzycą</b> curry z natką pietruszki /7/ ryż paraboliczny blanszowany mix warzyw /marchew, kukurydza, zielony groszek, papryka/ <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Mandarynka/Herbatniki – 2 sztuki /1,3/
<b>Wtorek</b> 03.12	Kapuśniak z kiszonej i słodkiej kapusty na wywarze <b>warzywnym</b> /9/	<b>Gulasz z soczewicą i duszonymi warzywami</b> puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z pora jabłka i marchewki <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Domowa bułeczka drożdżowa z nadzieniem szpinakowo-serowym /1,3,7/
<b>Środa</b> 04.12	<b>Bulion wegetariański</b> z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Kluski śląskie /1,3/ z sosem pomidorowo-dyniowym i tartą mozzarellą /7,9/ <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Strucla z jabłkami rodzynkami i cynamonem /1,3,7/
<b>Czwartek</b> 05.12	Ogórkowa na wywarze <b>warzywnym</b> z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	<b>Kotleciki z białej fasoli</b> w panierce /1,3/ gotowane ziemniaczki / surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Budyń śmietankowy z sosem wiśniowym /7/
<b>Piątek</b> 06.12 <b>MIKOŁAJKI</b>	Krem pomidorowy ze śmietaną roślinną i tartą mozzarellą /7,9/	Naleśniki /1,3,7/ z serkiem waniliowym /7/ i musem truskawkowo-bananowym <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Pierniczek mikołajkowy /1,3,7/
<b>Poniedziałek</b> 09.12	Koperkowa z ryżem ziemniakami i śmietaną roślinną /9/	Gruziński gulasz lobio z fasolą i <b>soczewicą</b> kasza bulgur z natką pietruszki /1/ ogórek kiszony w słupkach <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Jogurt naturalny z ciasteczkami korzennymi i wiśniami /1,7/ ½ Jabłka

<b>Wtorek</b> <b>10.12</b>	Krupnik z kaszą jaglaną jarzynami i świeżą natką pietruszki /9/	<b>Falafelki</b> sos jogurtowy z koperkiem /7/ pieczone ziemniaczki domowy colesław <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Babka cytrynowa z makiem /1,3/
<b>Środa</b> <b>11.12</b>	Delikatna zupa <b>soczewicowa</b> z pomidorami i papryką na wywarze <b>warzywnym</b> /9/	Pierogi z twarogiem /1,7/ sos śmietanowo- jogurtowy z owocami leśnymi /7/ tarta marchew <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	<b>Kisiel truskawkowy</b> / Mix warzyw do chrupania
<b>Czwartek</b> <b>12.12</b>	Kalafiorowa z zielonym groszkiem ziemniakami i koperkiem /9/	<b>Wegetariańska drobna fasolka po bretońsku</b> ryż paraboliczny z warzywami surówka z modrej kapusty z natką pietruszki <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Ciasto marchewkowe z żurawiną i ananasek /1,3/
<b>Piątek</b> <b>13.12</b>	Pomidorowa z ryżem jaśminowym i śmietaną roślinną /9/	<b>Kotlet jajeczny</b> /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ marchewka z groszkiem glazurowana masłem/7/ <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Pizzerinka z serem i sosem pomidorowym /1,3,7/
<b>Poniedziałek</b> <b>16.12</b>	Harira z soczewicą i fasolką szparagową /9/	Strogonow <b>z zielonym groszkiem</b> ogórkiem kiszonym i papryką pyzy drożdżowe (1,3,7) surówka z buraczków z cebulką i natką pietruszki <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Jabłko / Wafelki z ciecierzycy – 2 sztuki
<b>Wtorek</b> <b>17.12</b>	Kapuśniak z kiszonej i słodkiej kapusty na wywarze <b>warzywnym</b> z ziemniakami i koperkiem /9/	<b>Kotlet z czerwonej fasolki</b> /1,3/ w panierce /1,3/ gotowane ziemniaczki z koperkiem surówka z białej kapusty pora jabłka i marchewki <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Szarlotka z kruszonką i cynamonem /1,3/
<b>Środa</b> <b>18.12</b>	Ogórkowa na wywarze <b>warzywnym</b> z ziemniakami i koperkiem zabiłona kwaśną śmietaną /7,9	Makaron sprężynki /1/ sos napoli z natką pietruszki śmietaną i tartą mozzarellą /1,7/ <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	<b>Kisiel pomarańczowy</b> z owocami / Chatka /1,3,7/ z miodem
<b>Czwartek</b> <b>19.12</b> <b>święteczne</b>	<b>Bulion wegetariański</b> z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	<b>Zrazy z soczewicy z ogórkiem kiszony</b> /1,3/ sos śmietanowo-pieczarkowy/7/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Piernik z powidłami śliwkowymi i polewą czekoladową /1,3,7/
<b>Piątek</b> <b>20.12</b> <b>święteczne</b>	Barszcz czerwony /9/ z pasztecikiem (nadzienie z kapusty kiszonej) /1,3,7/	Pierogi z kapustą /1/ okraszone cebulką kwaśna śmietana /7/ <b>Napój:</b> Kompot wieloowocowy	Babka marmurkowa/1,3/ Mandarynka

**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