



Mamy sposób  
na posiłek!

[www.mealway.pl](http://www.mealway.pl)



### Menu śniadaniowe 02.01 – 31.01 dieta bezglutenowa BG, dieta bez białek mleka krowiego BM

Dzień	I śniadanie	II śniadanie
<b>Czwartek</b> <b>02.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, szynka z kurczaka, serek śmietankowy do smarowania /7/ <b>pasta hummus /11/</b>, sałata lodowa, rzodkiewka Napar malinowy z cytryną</i>	<i>Owsianka /1/ <b>Jaglanka BG</b> gotowana na mleku /7/ <b>na</b> <b>napoju roślinnym BM</b> z suszoną żurawiną</i>
<b>Piątek</b> <b>03.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, dżem wieloowocowy niskosłodzony, pasta jajeczna z koperkiem /3/, papryka, ogórek kiszony Herbata rooibos</i>	<i>Kisiel z kawałkami owoców Pieczywo chrupkie <b>bezglutenowe BG</b> Mix warzyw i owoców w słupkach</i>
<b>Wtorek</b> <b>07.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, serek owocowy /7/ <b>miód BM</b>, chuda szynka wieprzowa, ogórek zielony, rzodkiewka Napój miętowy z cytryną</i>	<i>Płatki kukurydziane z mlekiem /7/ <b>z napojem roślinnym</b> <b>BM</b></i>
<b>Środa</b> <b>08.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, polędwica sopocka, pasta hummus ze słodką papryką /11/, ogórek kiszony, pomidor Herbatka owocowa</i>	<i>Płatki owsiane /1/ <b>Płatki jaglane BG</b> gotowane na mleku /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b></i>
<b>Czwartek</b> <b>09.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, ser żółty /7/ <b>wędlina drobiowa gotowana BM</b>, miód, rzodkiewka, ogórek kiszony Herbata z dzikiej róży</i>	<i>Domowa granola /płatki owsiane, słonecznik, suszone owoce/ /1/ <b>Płatki kukurydziane BG</b> z jogurtem naturalnym /7/ <b>z mlekiem roślinnym BM</b></i>

<b>Piątek</b> <b>10.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/  <b>masło roślinne BM</b>, pasta z makreli z białym serem i kiszonym ogórkiem /4,7/  <b>pasta z makreli z kiszonym ogórkiem BM</b>, jajko gotowane na twardo /3/,  pomidor, papryka  Napar z melisy i mięty z cytryną</i>	<i>Płatki jęczmienne /1/ <b>Płatki jaglane BG</b> gotowane na  mleku /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b> z rodzynkami</i>
<b>Poniedziałek</b> <b>13.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/  <b>masło roślinne BM</b>, ser mozzarella /7/ <b>ser wegański BM</b>, szynka z indyka,  rzdokiewka, sałata zielona  Herbatka owocowa</i>	<i>Kakaowa owsianka /1/ <b>Jaglanka BG</b> gotowana na mleku  /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b></i>
<b>Wtorek</b> <b>14.01</b>	<i>Buteczka grahamka, razowa /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło  roślinne BM</b>, miód, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/ <b>wędlina drobiowa  gotowana BM</b>, papryka, ogórek zielony  Kakao na mleku /7/</i>	<i>Kaszka manna /1/ <b>Kaszka kukurydziana BG</b> gotowana na  mleku /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b> z syropem z owoców  leśnych</i>
<b>Środa</b> <b>15.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/  <b>masło roślinne BM</b>, kiełbasa sucha krakowska, pasta hummus /11/, pomidor,  rzdokiewka  Napar owocowy</i>	<i>Ryż gotowany na mleku /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b> z  prażonymi jabłkami i cynamonem</i>
<b>Czwartek</b> <b>16.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/  <b>masło roślinne BM</b>, chuda szynka wieprzowa, <b>twarożek</b> z pomidorami i olejem  lnianym /7/ <b>pasta z ciecierzycy z pomidorami i olejem lnianym BM</b>, ogórek  kiszony, papryka  Herbatka lipowa z miętą</i>	<i>Jaglanka gotowana na mleku /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b>  z rodzynkami</i>
<b>Piątek</b> <b>17.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/  <b>masło roślinne BM</b>, ser żółty /7/ <b>dżem wieloowocowy niskosłodzony BM</b>, pasta  jajeczna ze szczypiorkiem /3/, ogórek kiszony, rzdokiewka  Herbata rooibos</i>	<i>Płatki kukurydziane z mlekiem /7/ <b>z napojem roślinnym  BM</b></i>
<b>Poniedziałek</b> <b>20.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/  <b>masło roślinne BM</b>, kiełbasa sucha krakowska, hummus buraczkowy /11/,  ogórek zielony, pomidor  Herbata z dzikiej róży</i>	<i>Płatki owsiane /1/ <b>Płatki jaglane BG</b> gotowane na mleku  /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b></i>
<b>Wtorek</b> <b>21.01</b>	<i>Buteczka z ziarnami, razowa /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło  roślinne BM</b>, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, domowy pasztet drobiowy z  warzywami /3/, rzdokiewka, ogórek kiszony  Kakao na mleku /7/ <b>Kakao na napoju roślinnym BM</b></i>	<i>Pudding ryżowy gotowany na mleku /7/ <b>na napoju  roślinnym BM</b> z musem owocowym</i>
<b>Środa</b> <b>22.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/  <b>masło roślinne BM</b>, ser mozzarella /7/ <b>pasta z zielonego groszku BM</b>, polędwica  drobiowa gotowana, pomidor, ogórek zielony  Herbatka owocowa</i>	<i>Płatki jaglane gotowane na mleku  /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b> z suszoną żurawiną</i>

<b>Czwartek</b> <b>23.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/ <b>wędlina drobiowa gotowana BM</b>, jajko gotowane /3/, rzodkiewka, ogórek zielony Napar malinowy z cytryną</i>	Jogurt naturalny /7/ <b>Jogurt roślinny BM</b> Płatki kukurydziane
<b>Piątek</b> <b>24.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, ser żółty /7/ <b>ser wegański BM</b>, pasta z tuńczyka z kiszonym ogórkiem i kukurydzą /4/, pomidor, sałata zielona Napar owocowy</i>	Kaszka kuskus /1/ <b>Kaszka jaglana BG</b> gotowana na mleku /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b> z owocami
<b>Poniedziałek</b> <b>27.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, szynka z indyka, serek śmietankowy do smarowania /7/ <b>jajko gotowane /3/ BM</b>, ogórek kiszony, papryka Herbatka owocowa</i>	Płatki kukurydziane na mleku /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b>
<b>Wtorek</b> <b>28.01</b>	<i>Bułeczka żytnia, razowa /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, pasta twarogowa z olejem lnianym /7/ <b>miod BM</b>, chuda szynka wieprzowa, ogórek zielony, rzodkiewka Kakao na mleku /7/</i>	Kisiel owocowy Chrupki kukurydziane ½ Jabłka
<b>Środa</b> <b>29.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, ser żółty /7/ <b>dżem wiśniowy niskosłodzony BM</b>, domowy pasztet drobiowy z warzywami /3/, pomidor, ogórek kiszony Herbata rooibos</i>	Jaglanka gotowana na mleku /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b>
<b>Czwartek</b> <b>30.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, kielbasa sucha krakowska, pasta z białej fasoli z karmelizowaną cebulką, ogórek zielony, rzodkiewka Napar malina z rumiankiem i lipą</i>	Płatki jęczmienne /1/ <b>Płatki ryżowe BG</b> gotowane na mleku /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b> z suszoną żurawiną
<b>Piątek</b> <b>31.01</b>	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, <b>pieczywo bezglutenowe BG</b>, masło /7/ <b>masło roślinne BM</b>, jajko gotowane na twardo /3/, miód, ogórek kiszony, pomidor Herbata z dzikiej róży</i>	Budyń śmietankowy /7/ <b>na napoju roślinnym BM</b> z sosem wieloowocowym

**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