



Mamy sposób
na posiłek!

www.mealway.pl



Menu śniadaniowe dieta wegetariańska 02.01 – 31.01

Dzień	I śniadanie	II śniadanie
Czwartek 02.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta hummus , serek śmietankowy do smarowania /7/, sałata lodowa, rzodkiewka Napar malinowy z cytryną	Owsianka /1/ gotowana na mleku /7/ z suszoną żurawiną
Piątek 03.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wieloowocowy niskosłodzony, pasta jajeczna z koperkiem /3/, papryka, ogórek kiszony Herbata rooibos	Kisiel z kawałkami owoców Pieczywo chrupkie /1/ Mix warzyw i owoców w słupkach
Wtorek 07.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, serek owocowy /7/, ogórek zielony, rzodkiewka Napój miętowy z cytryną	Płatki kukurydziane z mlekiem /7/
Środa 08.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane /3/, pasta hummus ze słodką papryką /11/, ogórek kiszony, pomidor Herbatka owocowa	Płatki owsiane /1/ gotowane na mleku /7/
Czwartek 09.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, miód, rzodkiewka, ogórek kiszony Herbata z dzikiej róży	Domowa granola /płatki owsiane, słonecznik, suszone owoce/ /1/ z jogurtem naturalnym /7/
Piątek 10.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z białego sera z kiszonym ogórkiem /7/, jajko gotowane na twardo /3/, pomidor, papryka Napar z melisy i mięty z cytryną	Płatki jęczmienne /1/ gotowane na mleku /7/ z rodzynkami
Poniedziałek 13.01	Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser mozzarella /7/, pasta z soczewicy , rzodkiewka, sałata zielona Herbatka owocowa	Kakaowa owsianka /1/ gotowana na mleku /7/

Wtorek 14.01	<i>Bułeczka grahamka, razowa /1/, masło /7/, miód, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, papryka, ogórek zielony Kakao na mleku /7/</i>	<i>Kaszka manna /1/ gotowana na mleku /7/ z syropem z owoców leśnych</i>
Środa 15.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wieloowocowy niskosłodzony, pasta hummus /11/, pomidor, rzodkiewka Napar owocowy</i>	<i>Ryż gotowany na mleku /7/ z prażonymi jabłkami i cynamonem</i>
Czwartek 16.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta z ciecierzycy, twarożek z pomidorami i olejem lnianym/7/, ogórek kiszony, papryka Herbatka lipowa z miętą</i>	<i>Jaglanka gotowana na mleku /7/ z rodzynekami</i>
Piątek 17.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3/, ogórek kiszony, rzodkiewka Herbata rooibos</i>	<i>Płatki kukurydziane z mlekiem /7/</i>
Poniedziałek 20.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane /3/, hummus buraczkowy /11/, ogórek zielony, pomidor Herbata z dzikiej róży</i>	<i>Płatki owsiane /1/ gotowane na mleku /7/</i>
Wtorek 21.01	<i>Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, masło /7/, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, domowy pasztet z fasoli /3/, rzodkiewka, ogórek kiszony Kakao na mleku /7/</i>	<i>Pudding ryżowy gotowany na mleku /7/ z musem owocowym</i>
Środa 22.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser mozzarella /7/, pasta z zielonego groszku, pomidor, ogórek zielony Herbatka owocowa</i>	<i>Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ z suszoną żurawiną</i>
Czwartek 23.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/, jajko gotowane /3/, rzodkiewka, ogórek zielony Napar malinowy z cytryną</i>	<i>Jogurt naturalny /7/ Płatki kukurydziane</i>
Piątek 24.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, pasta z ciecierzycy z kiszonym ogórkiem i kukurydzą /4/, pomidor, sałata zielona Napar owocowy</i>	<i>Kaszka kuskus /1/ gotowana na mleku /7/ z owocami</i>
Poniedziałek 27.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, szynka z indyka, jajko gotowane /3/, ogórek kiszony, papryka Herbatka owocowa</i>	<i>Płatki kukurydziane z mlekiem /7/</i>
Wtorek 28.01	<i>Bułeczka żytnia, razowa /1/, masło /7/, pasta twarogowa z olejem lnianym /7/, pasta z soczewicy, ogórek zielony, rzodkiewka Kakao na mleku /7/</i>	<i>Kisiel owocowy Chrupki kukurydziane ½ Jabłka</i>
Środa 29.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, ser żółty /7/, domowy pasztet warzywny /3/, pomidor, ogórek kiszony Herbata rooibos</i>	<i>Jaglanka gotowana na mleku /7/</i>

Czwartek 30.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, dżem wiśniowy niskosłodzony BM, pasta z białej fasoli z karmelizowaną cebulką /3/, ogórek zielony, rzodkiewka Napar malina z rumiankiem i lipą</i>	<i>Płatki jęczmienne /1/ gotowane na mleku /7/ z suszoną żurawiną</i>
Piątek 31.01	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, jajko gotowane na twardo /3/, miód, ogórek kiszony, pomidor Herbata z dzikiej róży</i>	<i>Budyń śmietankowy /7/ z sosem wieloowocowym</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