



Mamy sposób
na posiłek!

www.mealway.pl



Menu szkolne 02.01 – 18.01 dieta bezglutenowa BG, dieta bez białek mleka krowiego BM

Dzień	Zupa	Drugie danie	Deser
Czwartek 02.01	Ogórkowa z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	Gulasz z indyka w sosie pomidorowo-paprykowym kasza jaglana BG blanszowany zielony groszek Napój: Kompot wieloowocowy	Jabłko / 3 Wafelki kukurydziane BG BM
Piątek 03.01	Krem ziemniaczano-porowy z majerankiem z grzankami bezglutenowymi /9/ BG	Makaron bezglutenowy BG sos szpinakowo-śmietanowy na bazie śmietany roślinnej z suszonymi pomidorami /3/ BM Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką na bazie mąki bezglutenowej z napojem roślinnym /3/ BG BM
Wtorek 07.01	Meksykańska z mięsem wieprzowym majerankiem i czerwoną fasolką /9/	Risotto z kurczakiem kolorową cukinią papryką i zielonym groszkiem z dotądkiem oliwy z oliwek BM Napój: Kompot wieloowocowy	Mandarynka / Wafelki z ciecierzycy – 2 sztuki
Środa 08.01	Pomidorowa na wywarze drobiowym ze śmietaną roślinną i ryżem jaśminowym /9/	Kotlet drobiowy po szwajcarsku z panierką kukurydzianą i serem wegańskim /3/ BG BM puree ziemniaczane z koperkiem z dodatkiem oliwy z oliwek BM surówka z białej kapusty marchewki i kiszzonego ogórka Napój: Kompot wieloowocowy	Budyń czekoladowy z wiśniami na napoju roślinnym BM Jabłko
Czwartek 09.01	Krupnik na wywarze mięsny z jarzynami kaszą jaglaną i natką pietruszki /9/	Bitki wieprzowe w sosie własnym z rozmarynem i oregano kluski ziemniaczane /3/ BG surówka z buraczków z cebulką marchewką i natką pietruszki Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto marchewkowe z ananasek i cynamonem na bazie mąki bezglutenowej /3/ BG

Piątek 10.01	Kalafiorowa z ziemniakami i zielonym groszkiem /9/	<i>Pancakes bezglutenowe /3,7/ BG z domowym serkiem czekoladowym /7/ Pancakes na napoju roślinnym /1,3/ BM z dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym BM i musem z czerwonych owoców</i> Napój: Kompot wieloowocowy	Galaretka pomarańczowa z owocami
Poniedziałek 13.01	Ogórkowa na wywarze mięsny z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/ BM	Domowe chilli corn carne /marchewka, dynia, czerwona fasolka, kukurydza/ z mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym kasza <i>jaglana BG</i> dip jogurtowo-śmietanowy <i>roślinny BM</i> Napój: Kompot wieloowocowy	Banan / 2 Wafelki kukurydziane
Wtorek 14.01	Kapuśniak ze słodkiej i kiszonej kapusty na wywarze drobiowym /9/	Kotlet schabowy w panierce z dodatkiem mąki kukurydzianej <i>bezglutenowej /3/ BG</i> puree ziemniaczane z koperkiem z <i>dodatkiem oliwy z oliwek BM</i> surówka z kapusty pekińskiej jabłka marchewki i natki pietruszki Napój: Kompot wieloowocowy	Bułeczka cytrynowa <i>na bazie mąki bezglutenowej z napojem roślinnym BM /3/ BG BM</i>
Środa 15.01	Barszcz ukraiński na wywarze mięsny z białą fasolką i kapustą /9/	<i>Naleśniki bezglutenowe /3,7/ BG</i> twarożek waniliowy/7/ <i>Naleśniki na napoju roślinnym /1,3/ BM z powidłami śliwkowymi BM</i> mus z mango i brzoskwini Napój: Kompot wieloowocowy	Pizzerinka /3/ <i>bezglutenowa BG</i> z serem <i>wegańskim BM</i>
Czwartek 16.01	Rosół drobiowy z jarzynami makaronem <i>bezglutenowym</i> i natką pietruszki /9/ BG	Pieczone udko z kurczaka ryż paraboliczny z warzywami lekki sos słodko-kwaśny na bazie ananasa domowy colesław Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasteczko kokosowe na mące kukurydzianej /3/
Piątek 17.01	Krem z pieczonej papryki i pomidorów ze śmietaną roślinną i <i>prażonym słonecznikiem /9/ BM</i>	Rybne ciasteczka z pieczonymi warzywami z <i>dodatkiem mąki bezglutenowej /3,4/ BG</i> gotowane ziemniakami z koperkiem surówka z kiszonej kapusty jabłka i marchewki Napój: Kompot wieloowocowy	Babka cytrynowa <i>na bazie mąki bezglutenowej /3/ BG</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