



Mamy sposób
na posiłek!

www.mealway.pl



Menu dieta wegetariańska 02.01 – 17.01

Dzień	Zupa	Drugie danie	Deser
Czwartek 02.01	Ogórkowa z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /9/	Gulasz z ciecierycą w sosie pomidorowo-paprykowym kasza bulgur /1/blanszowany zielony groszek Napój: Kompot wieloowocowy	Jabłko / 3 Biszkopty /1,3,7/
Piątek 03.01	Krem ziemniaczano-porowy z majerankiem z grzankami razowymi /1,9/	Makaron fussilli /1/ sos szpinakowo-śmietanowy z serem feta i suszonymi pomidorami /3,7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką /1,3,7/
Wtorek 07.01	Meksykańska na wywarze warzywnym z majerankiem i czerwoną fasolką /9/	Risotto z zielonym groszkiem kolorową cukinią papryką i zielonym groszkiem /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Mandarynka / Wafelki z ciecierzycy – 2 sztuki
Środa 08.01	Pomidorowa na wywarze warzywnym ze śmietaną roślinną i ryżem jaśminowym /9/	Kotlet z soczewicy /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z białej kapusty marchewki i kiszzonego ogórka Napój: Kompot wieloowocowy	Budyń czekoladowy z wiśniami /7/ Jabłko
Czwartek 09.01	Krupnik na wywarze warzywnym z jarzynami kaszką jaglaną i natką pietruszki /9/	Gulasz z ciecierzycy z rozmarynem i oregano kopytka /1,3/ surówka z buraczków z cebulką marchewką i natką pietruszki Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasto marchewkowe z ananasek i cynamonem /1,3/

Piątek 10.01	Kalafiorowa z ziemniakami i zielonym groszkiem /9/	Pancakes /1,3,7/ z domowym serkiem czekoladowym /7/ i musem z czerwonych owoców Napój: Kompot wieloowocowy	Jogurt naturalny /7/ z owocami
Poniedziałek 13.01	Ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną /7,9/	Wegetariańskie chilli corn carne /marchewka, dynia, czerwona fasolka, kukurydza/ kasza jęczmienna perłowa /1/ dip jogurtowo-śmietanowy /7/ Napój: Kompot wieloowocowy	Banan / 2 Wafelki kukurydziane
Wtorek 14.01	Kapuśniak ze słodkiej i kiszzonej kapusty na wywarze warzywnym /9/	Kotlet z cukinii w panierce z dodatkiem mąki kukurydzianej /1,3/ puree ziemniaczane z koperkiem /7/ surówka z kapusty pekińskiej jabłka marchewki i natki pietruszki Napój: Kompot wieloowocowy	Bułeczka cynamonowa/1,3,7//
Środa 15.01	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym z białą fasolką i kapustą	Naleśniki /1,3,7/ twarożek waniliowy/7/ mus z mango i brzoskwini Napój: Kompot wieloowocowy	Pizzerinka z serem /1,3,7/
Czwartek 16.01	Bulion wegetariański z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/	Klopsy z soczewicy /1/ w sosie pomidorowo-paprykowym ryż paraboliczny domowy colesław Napój: Kompot wieloowocowy	Ciasteczko kokosowe na mące kukurydzianej /3/
Piątek 17.01	Krem z pieczonej papryki i pomidorów ze śmietaną roślinną i tartą mozzarellą /7,9/	Kotlet jajeczny /1,3/ gotowane ziemniakami z koperkiem surówka z kiszzonej kapusty jabłka i marchewki Napój: Kompot wieloowocowy	Babka cytrynowa /1,3/

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