



Mamy sposób
na posiłek!

www.mealway.pl



Menu śniadaniowe 03.02 – 28.02 dieta bezglutenowa BG, dieta bez białek mleka krowiego BM

Dzień	I śniadanie	II śniadanie
Poniedziałek 03.02	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, <i>pieczyno bezglutenowe BG</i> , masło /7/ <i>masło roślinne BM</i> , ser żółty /7/ <i>dżem z owoców leśnych niskosłodzony BM</i> , polędwica sopocka, rzodkiewka, ogórek zielony Napój miętowy z cytryną	Ryż gotowany na mleku /7/ <i>na napoju roślinnym BM</i> z rodzynkami
Wtorek 04.02	Bułeczka grahamka, razowa /1/, <i>pieczyno bezglutenowe BG</i> , masło /7/ <i>masło roślinne BM</i> , twarożek ze szczypiorkiem /7/ <i>wędlina drobiowa gotowana BM</i> , miód, ogórek zielony, papryka Kakao na mleku /7/ <i>Kakao na mleku roślinnym BM</i>	Jogurt naturalny /7/ <i>Jogurt roślinny BM</i> Płatki kukurydziane Mix warzyw i owoców w słupkach
Środa 05.02	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, <i>pieczyno bezglutenowe BG</i> , masło /7/ <i>masło roślinne BM</i> , pasta jajeczna /3/, chuda szynka wieprzowa, pomidor, ogórek kiszony Napar malinowy z cytryną	Kaszka manna /1/ <i>ryżowa BG</i> gotowana na mleku /7/ <i>na napoju roślinnym BM</i> z musem owocowym
Czwartek 06.02	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, <i>pieczyno bezglutenowe BG</i> , masło /7/ <i>masło roślinne BM</i> , serek owocowy /7/ <i>pasta z fasolki BM</i> , szynka z indyka, pomidor, ogórek zielony Herbatka owocowa	Pudding jaglany gotowany na mleku /7/ <i>na napoju roślinnym BM</i> z musem owocowym
Piątek 07.02	Pieczyno żytnie, razowe, pszenne /1/, <i>pieczyno bezglutenowe BG</i> , masło /7/ <i>masło roślinne BM</i> , jajko gotowane na twardo /3/, pasta rybna z koperkiem /4/, papryka, ogórek kiszony Herbata rooibos	Owsianka /1/ <i>Płatki ryżowe BG</i> gotowana na mleku /7/ <i>na napoju roślinnym BM</i>

Poniedziałek 10.02	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, ser mozzarella /7/ ser wegański BM, szynka z kurczaka, rzodkiewka, sałata Herbatka lipowa z miętą</i>	<i>Płatki ryżowe gotowane na mleku /7/ na napoju roślinnym BM z suszoną żurawiną</i>
Wtorek 11.02	<i>Bułeczka z ziarnami, razowa /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, dżem z owoców leśnych niskosłodzony, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/ wędlina drobiowa gotowana BM, ogórek zielony, rzodkiewka Kakao na mleku /7/ Kakao na mleku roślinnym BM</i>	<i>Płatki kukurydziane z mlekiem /7/ z napojem roślinnym BM</i>
Środa 12.02	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, kiełbasa sucha krakowska, pasta z ciecierzycy z koperkiem, ogórek kiszony, papryka Herbatka owocowa</i>	<i>Płatki jęczmienne /1/ Płatki jaglane BG gotowane na mleku /7/ na napoju roślinnym BM</i>
Czwartek 13.02	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, jajko gotowane /3/, chuda szynka wieprzowa, sałata, pomidor Herbata rooibos</i>	<i>Kaszka orkiszowa /1/ Kaszka ryżowa BG gotowana na mleku /7/ na napoju roślinnym BM z suszonymi morelami</i>
Piątek 14.02 Walentynki	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, miód, ser żółty /7/ smalczyk z białej fasoli BM, papryka, ogórek zielony Napar owocowy</i>	<i>Jogurt naturalny /7/ Jogurt roślinny BM Chrupki kukurydziane Mix warzyw w słupkach</i>
Poniedziałek 17.02	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, kiełbaska gotowana, ser mozzarella /7/ dżem z owoców leśnych niskosłodzony BM, rzodkiewka, sałata Napar z melisy i mięty z cytryną</i>	<i>Płatki jaglane gotowane na mleku /7/ na napoju roślinnym BM</i>
Wtorek 18.02	<i>Bułeczka żytnia, razowa /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, twaróg śmietankowy /7/ pasta z ciecierzycy BM, polędwica drobiowa, papryka, rzodkiewka Kakao na mleku /7/ Kakao na mleku roślinnym BM</i>	<i>Kisiel z kawałkami owoców / Wafelki ryżowe</i>
Środa 19.02	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, dżem truskawkowy niskosłodzony, ser żółty /7/ wędlina drobiowa gotowana BM, sałata, pomidor Herbata rooibos</i>	<i>Płatki owsiane /1/ Płatki ryżowe BG gotowane na mleku /7/ na napoju roślinnym BM</i>
Czwartek 20.02	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, masło /7/, pasta jajeczna z koperkiem /3/, chuda szynka wieprzowa, ogórek kiszony, papryka Herbatka owocowa</i>	<i>Budyń czekoladowy /7/ na napoju roślinnym BM z sosem wiśniowym</i>

Piątek 21.02	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, pasta rybna z ogórkiem kiszonym /4/, ser mozzarella /7/ ser wegański BM, pomidor, ogórek zielony</i> <i>Herbata z dzikiej róży</i>	<i>Płatki kukurydziane z mlekiem /7/ z napojem roślinnym BM</i>
Poniedziałek 24.02	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, pasztet drobiowo-warzywny /3/, serek śmietankowy do smarowania /7/ pasta hummus /11/ BM, ogórek zielony, szczypiorek</i> <i>Napój miętowy z cytryną</i>	<i>Płatki jęczmienne /1/ Płatki jaglane BG gotowane na mleku /7/ na napoju roślinnym BM z rodzynkami</i>
Wtorek 25.02	<i>Bułeczka grahamka, razowa /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, ser żółty /7/ wędlina drobiowa gotowana BM, dżem brzoskwiniowy niskosłodzony, pomidor, sałata</i> <i>Kakao na mleku /7/ Kakao na mleku roślinnym BM</i>	<i>Płatki ryżowe gotowane na mleku /7/ na napoju roślinnym BM</i>
Środa 26.02	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, jajko gotowane na twardo /3/, kiełbasa sucha krakowska, ogórek kiszony, rzodkiewka</i> <i>Herbatka owocowa</i>	<i>Jaglanka gotowana na mleku /7/ na napoju roślinnym BM z wiórkami kokosowymi</i>
Czwartek 27.02	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, szynka z indyka, pasta koperkowa z zielonego groszku, papryka, pomidor</i> <i>Napar malinowy z cytryną</i>	<i>Płatki kukurydziane z mlekiem /7/ z napojem roślinnym BM</i>
Piątek 28.02	<i>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne /1/, pieczywo bezglutenowe BG, masło /7/ masło roślinne BM, miód, ser twarogowy półtłusty w plasterkach /7/ jajko gotowane /3/ BM, rzodkiewka, ogórek zielony</i> <i>Herbata rooibos</i>	<i>Owsianka /1/ Płatki ryżowe BG gotowana na mleku /7/ na napoju roślinnym BM</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