

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS WEGAŃSKI

PONIEDZIAŁEK

Zupa brokułowa z warzywami, ryżem i ziel. pietr. 250 kcal

Składniki: wywar warzywny 66% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), brokuły 17%, ryż 8%, mąka **pszenna** 3%,

czosnek 1,5%, natka pietruszki 0,5%, sól, pieprz

Spaghetti sojowe z warzywami i pomidorami pelati 265 kcal

Składniki: substytut mięsa na bazie soi 47% (tofu 94% (woda, ziarno **soi**, aromat naturalny, sól, zioła i przyprawy 0,75% (czosnek w proszku, pieprz, chilli, regulator kwasowości- kwas mlekowy), makaron **pszenny** 29%, koncentrat pomidorowy 8%(zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), pomidory pelati 6%, , czosnek

3%, olej rzepakowy 2% tymianek 0,5 % , oregano 0,5 % , sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK

Zupa pomarańczowa z marchewką dynią, batatami i ziel.pietr 250 kcal

Składniki: wywar warzywny 66% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angieli, liść laurowy), marchew 18%, dynia 11%, bataty 6%, sól, pieprz

Różyczki kalafiora w złocistej panierce z ziemniakami puree. surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, kisz ogórka i ziel.pietr. 285 kcal

Składniki: kalafior różyczki 56%, ziemniaki 16%, kapusta pekińska 6% kukurydza 4%, bułka tarta 4,2%, olej rzepakowy 2%, rodzyunki 1%, koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc melon 45 kcal

ŚRODA

Zupa z zielonych warzyw, fasolką, brokułami, groszkiem, szpinakiem, ziemn i ziel. pietr. 250 kcal

Składniki: wywar warzywny 66% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) fasolka zielona 11%, brokuły 8,2%, ziemniaki

8%, groszek 5% szpinak 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Zapiekany ryż z jabłkiem i cynamonem 255 kcal

Składniki: ryż biały 59%, jabłko 26%, cynamon 4%,

Składniki: ciasto 69% (mąka **pszenna**, sól,) , ,proszek do pieczenia, cukier 4%, sól 2%, olej rzepakowy 2%

Owoc banan 95 kcal

CZWARTEK

Literkowa zupa pomidorowa z warzywami i ziel. pietr. 250 kcal

Składniki: wywar warzywny 66% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), makaron 6,6% Marchew 5%, koncentrat pomidorowy 5 % (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Medalion z buraka z kaszą kuskus w sosie holenderskim, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: burak 81%, kasza kuskus 17%, buraki 11% bulion 6% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) marchew 6%, groszek 4%, mąka **pszenna** 2,5%, olej rzepakowy 1,5% , sok z cytryny 0,5%, papr słodka 0,5%, tymianek, sól, pieprz

Owoc winogrona 60 kcal

PIĄTEK

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 235 kcal

Składniki: wywar warzywny 66% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszane 17%, ziemniaki 7%, marchew

4,2%, mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Zapiekanka makaronowa z warzywami, surówka z kiszanej kapusty 240kcal

Składniki: makaron **pszenny** 45%, kalafior 18%, brokuły 14%, marchew 12%.

mąka **pszenna** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), mąka pszenna 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal