

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

PONIEDZIAŁEK

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietruszką 230 kcal

Składniki: wywar warzywny 74% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior różyczki 23,2%, ziemniaki 8% , marchew 4%, zielona pietruszka 0,8%, 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%, śmietana 4% (**z mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), czosnek 3%, olej rzepakowy 2% tymianek 0,5 %, oregano 0,5 %, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK

Zupa pomidorowa z makaronem literkowym i warzywami i ziel. pietr. 200 kcal

Składniki: wywar warzywny 78% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż 6,6%

Marchew 5%, koncentrat pomidorowy 5 % (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), śmietana 4,5 % (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

Placek szpinakowy z twarogiem i warzywami i ryżem parabolicznym, surówka z marchewki 245 kcal

Składniki: mąka pszenna 38%, twaróg półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii)17%, ryż parboiled 14,5%, marchewka św 11%, szpinak baby 9%, wywar warzywny 5%, śmietana 4% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), **jaja** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc ananas 65 kcal

ŚRODA

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

Składniki: wywar warzywny 63% (woda, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele ang, liść laurowy), fasolka zielona 11%, brokuły 8,2%, ziemniaki 8%, groszek 5% szpinak 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Racuchy z cukrem pudrem (cukier puder osobno) 270 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 59%, **mleko** 21%, **seler** 11%, jaja 4,2%, olej roślinny rzepakowy 3%, sok z cytryny 1%, cukier puder 0,8%

Owoc banan 95 kcal

CZWARTEK

Zupa z czerwonej soczewicy z warzywami i ziemniakami 240 kcal

Składniki: wywar warzywny 67% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie,

liść laurowy, sól, pieprz), czerwona soczewica 15%, marchew 7%, ziemniaki 5,2%, przecier pomidorowy 3% (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), czosnek 2%, pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Warzywne curry z kaszą pęczak, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: brokuły 25%, kalafior 18%, cukinia 17%, kasza **pęczak** (gluten)16,5%, buraki 11%, śmietana (z **mleka**) 4%, wywar warzywny 3,5%, **jaja** 2%, mąka

pszenna 1,5%, przyprawa curry 1%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK

Zupa pomarańczowa z marchewką dynią i batami i ziel. pietr 250 kcal

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

Kotlecik z łososia atlantyckiego, ziemniaki puree, surówka z tartego kalafiora i marchewki 270 kcal

Składniki: filet z łososia 57 %, ziemniaki 16%, marchewka 11%, kalafior 7%, jogurt naturalny 4% (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), masło 2,5% (śmietanka pasteryz zaw. Tłuszcz mlecz 82%) mąka pszenna 2%, , sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz