

## JADŁOSPIS WEGAŃSKI

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIALEK</b>  29.07	Kasza manna na mleku roślinnym 150ml Tofu z bazylią, ogórek , pieczywo pszenno-żytnie z masłem roślinnym Herbatka owocowa bez cukru 150ml 1	Zupa z letnich warzyw z kaszą perłową 250ml	Warzywne leczo z warzywami 100g Bulgur 100g  Kompot owocowy bez cukru 150 ml  1	Kisiel cytrynowy z brzoskwinia 100g Wafle ryżowe  Herbatka owocowa bez cukru 150ml 1
<b>WTOREK</b>  30.07	Owsianka na mleku roślinnym 150ml Hummus paprykowy, mix warzyw pieczywo pszenno-żytnie z masłem roślinnym Herbatka owocowa bez cukru 150ml 1	Krupnik 250 ml	Tofu w sezamie 60g Ziemniaki 100g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i koperkiem 50g  Kompot owocowy bez cukru 150ml	Bułka kajzerka ½ z miodem Owoc  Herbatka owocowa bez cukru 150ml
<b>ŚRODA</b>  31.07	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 150ml Pasta kukurydziana, mix warzyw pieczywo pszenno-żytnie z masłem roślinnym Herbatka owocowa bez cukru 150 ml 1	Barszcz ukraiński 250ml	Pierogi kresowe z okrasą 150g Surówka 50 g  Kompot owocowy bez cukru 150ml 1	Pudding ryżowy z jabłkiem na mleku roślinnym 100g  Herbatka owocowa bez cukru 150ml
<b>CZWARTEK</b>  01.08	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 150ml Pasta z czerwonej fasoli, mix warzyw , pieczywo pszenno-żytnie z masłem roślinnym Herbatka owocowa bez cukru 150ml 1	Pomidorowa z ryżem 250ml	Pieczeń wegańska w sosie 100g Kasza gryczana 100g Marchewka z groszkiem 50g  Kompot owocowy bez cukru 150ml 1	Koktajl owocowy na mleku roślinnym 100g Owoc  Herbatka owocowa bez cukru 150ml
<b>PIĄTEK</b>  02.08	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 150ml Pasta z zielonego groszku, mix warzyw pieczywo pszenno-żytnie z masłem roślinnym Herbatka owocowa bez cukru 150ml 1	Krem warzywny 250ml	Kotlet sojowy 100 g Ziemniaki 100 g Surówka 50 g  Kompot owocowy bez cukru 150 ml  1	Domowe ciasto dietetyczne z owocami (wypiek własny)  Herbatka owocowa bez cukru 150ml

**ALERGENY:** 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne 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