

# RAMOWE MENU ORIENTACYJNE

Zlot AJ w Niepokalanowie 10 - 12 listopada 2023

---

## Śniadanie bufet - dwa dni ten sam zestaw dla wszystkich uczestników zlotu (w tym wegetarian)

- płatki kukurydziane lub podobne bez dodatków cukru, miodu, cynamonu itp + mleko i/lub jogurt (także bez laktozy)
- owsianka bez cukru (dodatki i przyprawy podane oddzielnie)
- ser żółty twardy
- ser biały twaróg – ewentualne przyprawy i sosy podane oddzielnie
- miks wędlin
- masło
- miód
- owoce sezonowe
- na ciepło jeden dzień jajka / jeden dzień parówki
- warzywa (sezonowe i marynaty) – ewentualne sosy i przyprawy podane oddzielnie
- pół na pół pieczywo jasne i ciemne (także żytnie)
- herbata niesłodzona
- woda

Strona | 1

## Kolacja bufet - dwa dni ten sam zestaw dla wszystkich uczestników zlotu (w tym wegetarian)

- ser żółty twardy
- ser biały twaróg – ewentualne przyprawy i sosy podane oddzielnie
- miks wędlin (w piątek ryba na zimno)
- masło
- miód
- owoce sezonowe
- na ciepło kielbaski (w piątek bezmięсны i bezcukrowy produkt na ciepło)
- warzywa (sezonowe i marynaty) – ewentualne sosy i przyprawy podane oddzielnie
- pół na pół pieczywo jasne i ciemne (także żytnie)
- herbata niesłodzona
- woda

# RAMOWE MENU ORIENTACYJNE

Zlot AJ w Niepokalanowie 10 - 12 listopada 2023

Obiad sobota (zestawy porcjowane i nakładane przy ladzie, w przypadku dużej liczby uczestników - bufet):

- Zupa: rosół z makaronem (makaron nakładany na życzenie)  
\*wegetarianie: krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (groszek ptysiowy nakładany na życzenie)
- Danie główne: pierś z pieca (sos nakładany na życzenie), kasza gryczana, buraczki na ciepło, surówka niedosłodzana  
\*wegetarianie: leczo warzywne, kasza gryczana nakładana oddzielnie, surówka niedosłodzana
- Napój: kompot naturalny niedosłodzany, woda

Strona | 2

Obiad niedziela (zestawy porcjowane i nakładane przy ladzie, w przypadku dużej liczby uczestników - bufet):

- Zupa: pomidorowa z ryżem (ryż nakładany na życzenie)  
\*wegetarianie: krem z pomidorów
- Danie główne: schabowy tradycyjny, ziemniaki gotowane, mizeria, surówka niedosłodzana  
\*wegetarianie: faszerowana warzywami cukinia, ryż nakładany oddzielnie, surówka niedosłodzana
- Napój: kompot naturalny niedosłodzany, woda

Najczęściej zadawane pytania  
odnośnie wyżywienia na zlocie

- powyższe menu dotyczy osób, które wykupują pakietowo wyżywienie w cenie zlotu

- osoby, które nie zdecydują się na zakup pakietowego wyżywienia dbają o siebie indywidualnie – więcej informacji w pliku „odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania” opublikowanym na stronie <https://anonimowijdenioholicy.org/>

- deklaracja „wege” podczas rejestracji na zlot jest ostateczna i nie podlega zmianie – bardzo prosimy o przemyślany wybór

- pozostałe informacje o możliwościach żywieniowych i napojach podczas zlotu - w pliku „odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania” opublikowanym na stronie <https://anonimowijdenioholicy.org/>