|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wege 2000 kcal** | | | | | |
|  | **Poniedziałek**  **18.12.2017** | **Wtorek**  **19.12.2017** | **Środa**  **20.12.2017** | **Czwartek**  **21.12.2017** | **Piątek**  **22.12.2017** |
| 1962 kcal  B 169  T 45  W 221  Bł 27,5 | 2000 kcal  B 110  T 80  W 218  Bł 19 | 1923 kcal  B 157  T 73,8  W 156  Bł 13,8 | 2072 kcal  B 128  T 53,3  W 285  Bł 42,7 | 2088 kcal  B 139  T 77,3  W 216  Bł 32,5 |
| **Śniadanie** | Pieczywo, pasztet sojowy, warzywa  485 kcal | Owsianka, bakalie  435 kcal | Pieczywo, jajko na twardo, warzywa  438 kcal | Pieczywo, twarożek, warzywa  445 kcal | Jajecznica, warzywa  515 kcal |
| **II śniadanie** | Sery  288 kcal | Jogurt  293 kcal | Sałatka  263 kcal | Sałatka owocowa  232 kcal | Smoothie mleczno-owocowe  328 kcal |
| **Obiad** | Kasza, szaszłyk z tofu, warzywa gotowane  694 kcal | Chińszczyzna z makaronem  839 kcal | Ryż, kotlety sojowe, surówka  632 kcal | Kasza, rolada wegetariańska, surówka  676 kcal | Ziemniaki, ryba, surówka  708 kcal |
| **Podwieczorek** | Owoc  232 kcal | Owoc  108 kcal | Sernik  305 kcal | Owoce pod kruszonką  336 kcal | Owoc 232 kcal |
| **Kolacja** | Zapiekanka  264 kcal | Sałatka Tabbouleh  325 kcal | Sałatka warzywna z tuńczykiem  286 kcal | Sałatka jarzynowa  384 kcal | Śledź, gzik  306 kcal |