|  |
| --- |
| **Wege 2000 kcal** |
|  | **Poniedziałek****18.12.2017** | **Wtorek****19.12.2017** | **Środa****20.12.2017** | **Czwartek****21.12.2017** | **Piątek****22.12.2017** |
| 1962 kcalB 169 T 45W 221Bł 27,5 | 2000 kcalB 110T 80W 218Bł 19 | 1923 kcalB 157T 73,8W 156Bł 13,8 | 2072 kcalB 128T 53,3W 285Bł 42,7 | 2088 kcalB 139T 77,3W 216Bł 32,5 |
| **Śniadanie** | Pieczywo, pasztet sojowy, warzywa485 kcal | Owsianka, bakalie435 kcal | Pieczywo, jajko na twardo, warzywa438 kcal | Pieczywo, twarożek, warzywa445 kcal | Jajecznica, warzywa515 kcal |
| **II śniadanie** | Sery288 kcal | Jogurt 293 kcal | Sałatka 263 kcal | Sałatka owocowa232 kcal | Smoothie mleczno-owocowe328 kcal |
| **Obiad** | Kasza, szaszłyk z tofu, warzywa gotowane694 kcal | Chińszczyzna z makaronem839 kcal | Ryż, kotlety sojowe, surówka 632 kcal | Kasza, rolada wegetariańska, surówka676 kcal | Ziemniaki, ryba, surówka708 kcal |
| **Podwieczorek** | Owoc232 kcal | Owoc108 kcal | Sernik 305 kcal | Owoce pod kruszonką336 kcal | Owoc 232 kcal |
| **Kolacja** | Zapiekanka264 kcal | Sałatka Tabbouleh325 kcal | Sałatka warzywna z tuńczykiem286 kcal | Sałatka jarzynowa384 kcal | Śledź, gzik 306 kcal |