**Jadłospis 1500 kcal wegetariański**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.09.2017, 1500 kacl, B=91, W=212 T=41 Bł= 32 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, pasztet wega, warzywo 336 kcal | Drugie śniadanie: Jogurt, otręby , 200 kcal | Obiad: Gulasz wege, kasza, warzywa gotowane  529 kcal | Podwieczorek:  Owoce 37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa  398 kacl |
| 12.09.2017 1496 kcal, B=65, W=168, T=68, Bł=17 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, pasta z jaj, warzywo  273 kcal | Drugie śniadanie: Twarożek 203kcal | Obiad : Hamburger z fasoli, ryż, surówka  714 kcal | Podwieczorek:  Koktajl owocowy  186 kcal | Kolacja: Sałatka  220 kcal |
| 13.09.2017 1508 kcal, B=68, W=234, T= 43, Bł= 33 | | | | |
| Śniadanie:  Płatki jaglane z owocami  380 kcal | Drugie śniadanie:  Pomidor z sosem czosnkowym  175 kcal | Obiad: Pulpety wega, kasza, surówka  667 kcal | Podwieczorek:  Owoc  69 kcal | Kolacja: Krem  218 kcal |
| 14.09.2017, 1448 kcal, B=81, W= 163, T=63, Bł=28 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, pasztet warzywny, warzywo  377 kcal | Drugie śniadanie:  Chłodnik  90 kcal | Obiad: Kotlet z soczewicy, surówka  457 kcal | Podwieczorek:  Ciasto marchewkowe 80 g  203 kcal | Kolacja: Zapiekanka  331 kcal |
| 15.09.2017 1493 kcal B=75 W=273 T=27 Bł= 29 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, twarożek, warzywo  359 kcal | Drugie śniadanie:  Dip ,warzywa  303 kcal | Obiad: Ryba po grecku, ziemniaki  331kcal | Podwieczorek:  Sałatka owocowa (175 g)  133 kcal | Kolacja: Leczo 367 kcal |
| 16.09.2017 1486 B=80 W=176 T=59 Bł=20 | | | | |
| Śniadanie:  Warzywa zapiekane, warzywa 289 kcal | Drugie śniadanie:  Sałatka z mozzarellą  295 kcal | Obiad: Roladki wege, ryż, grillowane warzywa  635 kcal | Podwieczorek:  Owoc  74kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska  274 kcal |
| 17.09.2017 1492 B=55 W=273 T=35 Bł= 34 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, ser, warzywo  261 kcal | Drugie śniadanie:  Tabule owocowe  255kcal | Obiad: Strogonow wega , kasza, ogórek 588 kcal | Podwieczorek:  Owoc  84 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana  304 kcal |