**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 gotowane529 kcal | Podwieczorek:Owoce 37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa398 kacl |
| 12.09.2017 1496 kcal, B=65, W=168, T=68, Bł=17 |
| Śniadanie:Pieczywo, pasta z jaj, warzywo273 kcal | Drugie śniadanie: Twarożek 203kcal | Obiad : Hamburger z fasoli, ryż, surówka714 kcal | Podwieczorek: Koktajl owocowy186 kcal | Kolacja: Sałatka220 kcal |
| 13.09.2017 1508 kcal, B=68, W=234, T= 43, Bł= 33 |
| Śniadanie:Płatki jaglane z owocami380 kcal | Drugie śniadanie: Pomidor z sosem czosnkowym175 kcal | Obiad: Pulpety wega, kasza, surówka667 kcal  | Podwieczorek:Owoc69 kcal | Kolacja: Krem 218 kcal |
| 14.09.2017, 1448 kcal, B=81, W= 163, T=63, Bł=28 |
| Śniadanie: Pieczywo, pasztet warzywny, warzywo377 kcal | Drugie śniadanie: Chłodnik90 kcal | Obiad: Kotlet z soczewicy, surówka 457 kcal | Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 80 g203 kcal | Kolacja: Zapiekanka331 kcal |
| 15.09.2017 1493 kcal B=75 W=273 T=27 Bł= 29 |
| Śniadanie: Pieczywo, twarożek, warzywo359 kcal | Drugie śniadanie: Dip ,warzywa303 kcal | Obiad: Ryba po grecku, ziemniaki331kcal | 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 mozzarellą295 kcal | Obiad: Roladki wege, ryż, grillowane warzywa635 kcal | Podwieczorek: Owoc74kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska274 kcal |
| 17.09.2017 1492 B=55 W=273 T=35 Bł= 34 |
| Śniadanie: Pieczywo, ser, warzywo261 kcal | Drugie śniadanie: Tabule owocowe255kcal  | Obiad: Strogonow wega , kasza, ogórek 588 kcal | Podwieczorek: Owoc 84 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana304 kcal |