**Jadłospis 2000 kcal wegetariański**

|  |
| --- |
| 11.09.2017, 1974, B=116, W=283 T=55 Bł= 40  |
| Śniadanie: Pieczywo, pasztet wega, warzywo383 kcal | Drugie śniadanie:Jogurt, otręby , 219 kcal | Obiad: Zupa, gulasz wega, kasza, warzywa gotowane940 kcal | Podwieczorek:Owoce37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa 398 kcal |
| 12.09.2017 2001 kcal, B=90, W=250, T=83, Bł=30 |
| Śniadanie:Pieczywo, pasta z jaj, warzywo397 kcal | Drugie śniadanie:Twarożek155 kcal | Obiad : Zupa, hamburger z fasoli, ryż ,surówka1056 kcal | Podwieczorek: Koktajl owocowy186 kcal | Kolacja: Sałatka220 kcal |
| 13.09.2017 1973 kcal, B=87, W=279, T= 69, Bł= 36 |
| Śniadanie:Płatki jaglane z owocami502 kcal | Drugie śniadanie: Pomidor z sosem czosnkowym109 kcal | Obiad: Zupa, pulpety wega, kasza, surówka1044 kcal  | Podwieczorek:Owoc69 kcal | Kolacja: Krem 250 kcal |
| 14.09.2017, 1991 kcal, B=110, W= 132, T=85, Bł=37 |
| Śniadanie: Pieczywo, paszte wega, , warzywo399 kcal | Drugie śniadanie: Chłodnik108 kcal | Obiad: Zupa, kotlet z soczewicy surówka986 kcal | Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 203 kca | Kolacja :Zapiekanka 295 kcal |
| 15.09.2017 1982 kcal B=105 W=383 T=38 Bł= 40 |
| Śniadanie: Pieczywo, twarożek, warzywo312 kcal | Drugie śniadanie: Dip z warzywami203 kcal | Obiad: Zupa, ryba po grecku ziemniaki964 kcal | Podwieczorek: Sałatka owocowa 133 kcal | Kolacja: Leczo370 kcal |
| 16.09.2017 2046 B=111 W=262 T=65 Bł=26 |
| Śniadanie:Warzywa zapiekane, warzywa289 kcal | Drugie śniadanie: Sałatka z mozzarellą195 kcal | Obiad: Zupa, roladki wege, ryż, grillowane warzywa1114 kcal | Podwieczorek: Owoc74kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska374 kcal |
| 17.09.2017, 1955kcal B=46 W=338 T=54 Bł= 44 |
| Śniadanie: Pieczywo, sery, warzywo328 kcal | Drugie śniadanie: Tabule owocowe 255 kcal  | Obiad: Zupa, kotlet wege, kasza, ogórek984 kcal | Podwieczorek: Owoc 84 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana304 kcal |