**Jadłospis 2000 kcal wegetariański**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.09.2017, 1974, B=116, W=283 T=55 Bł= 40 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, pasztet wega, warzywo  383 kcal | Drugie śniadanie:  Jogurt, otręby , 219 kcal | Obiad: Zupa, gulasz wega, kasza, warzywa gotowane  940 kcal | Podwieczorek:  Owoce  37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa 398 kcal |
| 12.09.2017 2001 kcal, B=90, W=250, T=83, Bł=30 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, pasta z jaj, warzywo  397 kcal | Drugie śniadanie:  Twarożek  155 kcal | Obiad : Zupa, hamburger z fasoli, ryż ,surówka  1056 kcal | Podwieczorek:  Koktajl owocowy  186 kcal | Kolacja: Sałatka  220 kcal |
| 13.09.2017 1973 kcal, B=87, W=279, T= 69, Bł= 36 | | | | |
| Śniadanie:  Płatki jaglane z owocami  502 kcal | Drugie śniadanie:  Pomidor z sosem czosnkowym  109 kcal | Obiad: Zupa, pulpety wega, kasza, surówka  1044 kcal | Podwieczorek:  Owoc  69 kcal | Kolacja: Krem  250 kcal |
| 14.09.2017, 1991 kcal, B=110, W= 132, T=85, Bł=37 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, paszte wega, , warzywo  399 kcal | Drugie śniadanie:  Chłodnik  108 kcal | Obiad: Zupa, kotlet z soczewicy surówka  986 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, warzywo  312 kcal | Drugie śniadanie:  Dip z warzywami  203 kcal | Obiad: Zupa, ryba po grecku ziemniaki  964 kcal | Podwieczorek:  Sałatka owocowa  133 kcal | Kolacja: Leczo  370 kcal |
| 16.09.2017 2046 B=111 W=262 T=65 Bł=26 | | | | |
| Śniadanie:  Warzywa zapiekane, warzywa  289 kcal | Drugie śniadanie:  Sałatka z mozzarellą  195 kcal | Obiad: Zupa, roladki wege, ryż, grillowane warzywa  1114 kcal | Podwieczorek:  Owoc  74kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska  374 kcal |
| 17.09.2017, 1955kcal B=46 W=338 T=54 Bł= 44 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, sery, warzywo  328 kcal | Drugie śniadanie:  Tabule owocowe 255 kcal | Obiad: Zupa, kotlet wege, kasza, ogórek  984 kcal | Podwieczorek:  Owoc  84 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana  304 kcal |