**Jadłospis 800 kacl wegetariański**

|  |
| --- |
| 11.09.2017, 803 kcal, B=51, W=107 T24 Bł= 15  |
| Śniadanie: Pieczywo, pasztet wega, warzywo209 kcal |  | Obiad: Gulasz wege kasza, warzywa gotowane369 kacl |  | Kolacja: Sałatka ryżowa225 kcal |
| 12.09.2017 835 kcal, B=43, W=120, T=20, Bł=12 |
| Śniadanie:Pieczywo, pasta z jaj, warzywo253 kcal |  | Obiad : Hamburger z fasoli , ryż, surówka372 kcal |  | Kolacja: Sałatka210 kcal |
| 13.09.2017 806 kcal, B=42, W=108, T= 27, Bł= 16 |
| Śniadanie:Płatki jaglane z owocami325 kcal |  | Obiad: Pulpety wega, kasza, surówka353 kcal  |  | Kolacja: Krem 128kcal |
| 14.09.2017, 800 kcal, B=51, W= 81 T=37, Bł=17 |
| Śniadanie: Pieczywo z szynką, warzywo 256 kcal |  | Obiad: Kotlety z soczewicy, kasza, surówka359 kcal |  | Kolacja: Zapiekanka185kcal |
| 15.09.2017 787 kcal B=50 W=120 T=12 Bł= 19 |
| Śniadanie: Pieczywo, twarożek, warzywo250 kcal |  | Obiad: Ryba po grecku, ziemniaki,331kcal |  | Kolacja: Leczo206 kcal |
| 16.09.2017 847 B=50 W=112 T=25 Bł=14 |
| Śniadanie:Warzywa zapiekane, warzywa314 kcal |  | Obiad: Roladki wege, ryż, grillowane warzywa259kcal |  | Kolacja: Naleśniki po meksykańska274 kcal |
| 17.0\*.2017 791 kcal B=35 W=127 T=25 Bł= 23 |
| Śniadanie: Pieczywo, sery, warzywo315 kcal |   | Obiad: Strogonow wega, kasza, ogórek329 kcal |  | Kolacja: Papryka faszerowana 144 kcal |