**Jadłospis 1000 kcal - 3 dania wegetariański**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.09.2017, 1007 kcal, B=45, W=151 T=25 Bł= 17 | | | | |
| Śniadanie: Pieczywo, pasztet wega, warzywo  336 kcal |  | Obiad: Gulasz wege, kasza, warzywa gotowane  429 kcal |  | Kolacja: Sałatka ryżowa  242 kcal |
| 12.09.2017 997 kcal, B=43, W=120, T=43, Bł=15 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, pasta z jaj, warzywo  273 kcal |  | Obiad : Hamburger z fasoli, ryż, surówka  514 kcal |  | Kolacja: Sałatka  210 kcal |
| 13.09.2017 990 kcal, B=49, W=146, T= 30, Bł= 32 | | | | |
| Śniadanie:  Płatki jaglane z owocami  359 kcal |  | Obiad: Pulpety wega, kasza, surówka  444 kcal |  | Kolacja: Krem  160 kcal |
| 14.09.2017, 1019 kcal, B=46, W=117, T=44, Bł=13 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, pasztet wega, warzywo  377 kcal |  | Obiad: Kotlety z soczewicy , kasza, surówka  457 kcal |  | Kolacja: Zapiekanka 185kcal |
| 15.09.2017 1057 kcal B=50 W=185 T=17 Bł= 24 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, twarożek, warzywo  359 kcal |  | Obiad: Ryba po grecku ziemniaki  331kcal |  | Kolacja: Leczo  367 kcal |
| 16.09.2017 979 B=63 W=129 T=28 Bł=18 | | | | |
| Śniadanie:  Warzywa zapiekane, warzywa  324kcal |  | Obiad: Roladki wege, ryż, grillowane warzywa  381kcal |  | Kolacja: Naleśniki po meksykańska  274 kcal |
| 17.09.2017, 1008 kcal B=38 W=136 T=27 Bł= 24 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, sery, warzywo  330 kcal |  | Obiad: Strogonow wega, kasza, ogórek  390 kcal |  | Kolacja: Papryka faszerowana  288 kcal |