**Jadłospis 1000 kcal- 5 dań wegetariański**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.09.2017, 989 kacl, B=62, W=156 T29 Bł= 25 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, pasztet wega , warzywo  336 kcal | Drugie śniadanie:  Jogurt, otręby , 155 kcal | Obiad: Gulasz wege, kasza, warzywa gotowane  256 kacl | Podwieczorek:  Owoce  37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa  206 kacl |
| 12.09.2017 995, B=43, W=114, T=44, Bł=13 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, pasta z jaj, warzywo  174 kcal | Drugie śniadanie:  Twarożek  152 kcal | Obiad : Hamburger z fasoli, ryż, surówka  372 kcal | Podwieczorek:  Koktajl owocowy  86 kcal | Kolacja: Sałatka  210 kcal |
| 13.09.2017 1013 kcal, B=48, W=170, T= 24, Bł= 23 | | | | |
| Śniadanie:  Płatki jaglane z owocami  416 kcal | Drugie śniadanie:  Pomidor z sosem czosnkowym  35 kcal | Obiad: Pulpety wega, kasza, surówka  365 kcal | Podwieczorek:  Owoc  69 kcal | Kolacja: Krem  128 kcal |
| 14.09.2017, 1003 kcal, B=59, W= 104, T=45, Bł=21 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, pasztet wege, warzywo  254 kacl | Drugie śniadanie:  Chłodnik  90 kcal | Obiad: Kotlety z soczewicy, surówka  290 kcal | Podwieczorek:  Ciasto marchewkowe  178 kcal | Kolacja: Zapiekanka  191 kcal |
| 15.09.2017 988 kcal B=54 W=170 T=20 Bł= 18 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, twarożek, warzywo  250 kcal | Drugie śniadanie:  Dip z warzywami  185 kcal | Obiad: Ryba po grecku, ziemniaki  250 kcal | Podwieczorek:  Sałatka owocowa (150 g)  99 kcal | Kolacja: Leczo  204 kcal |
| 16.09.2017 1017kcal B=61 W=121 T=36 Bł=15 | | | | |
| Śniadanie: warzywa zapiekane, warzywo  262 kcal | Drugie śniadanie:  Sałatka z mozzarellą  189 kcal | Obiad: Roladki wege, ryż, grillowane warzywa  242 kcal | Podwieczorek:  Owoc  50 kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska  274 kcal |
| 17.09.2017, 981 kcal B=38 W=175 T=26 Bł= 25 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, ser, warzywo  330 kcal | Drugie śniadanie:  Tabule owocowe  235 kcal | Obiad: Strogonow wega, kasza, ogórek  230 kcal | Podwieczorek:  Owoc  42 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana  144 kcal |