**Jadłospis 1000 kcal wegetariański - 5 dań**

|  |
| --- |
| 17.09.2018, 1031 kcal , B=52, W=116 T=42 Bł= 17 |
| Śniadanie:Pieczywo , sery, warzywo 346 kcal | Drugie śniadanie:Ser z polewą112 kcal | Obiad: Warzywa faszerowane, kasza, gotowane warzywa281 kcal | Podwieczorek:Owoc 86 kcal | Kolacja: Krem z cukinii206 kcal |
| 18.09.2018 1006 kcal, B=49, W=109, T=47 , Bł=14 |
| Śniadanie:Frittata z duszonymi pomidorami120 kcal | Drugie śniadanie:Jogurt126 kcal | Obiad :Kotlety wega, ryż, surówka 356 kcal | Podwieczorek: Mus owocowy 219 kcal | Kolacja: Sałatka  185 kcal |
| 19.09.2018 1013 kcal, B=40, W=122, T=48 Bł=15 |
| Śniadanie:Pieczywo, pasta , warzywa 211 kcal | Drugie śniadanie: Pomidor z sosem czosnkowym 163 kcal | Obiad: Pulpety wega, surówka 363 kcal | Podwieczorek:Owoc 33 kcal | Kolacja: Tarta 243 kcal |
| 20.09.2018, 1007 kcal, B=52, W=123, T=37 , Bł=13 |
| Śniadanie: Płatki ryżowe na mleku z sosem owocowym 231 kcal | Drugie śniadanie: Sałatka 131 kcal | Obiad: Spaghetti 342 kcal | Podwieczorek: Koktajl owocowy 173 kcal | Kolacja: Pizza z cukinii130 kcal |
| 21.09.2018 1005 kcal B=48 W=151 T=28 Bł= 13 |
| Śniadanie: Pieczywo, jajecznica, warzywa 228 kcal | Drugie śniadanie: Chłodnik121 kcal | Obiad: Ryba, ziemniaki, surówka 410 kcal | Podwieczorek: Sałatka owocowa 126 kcal | Kolacja: Chili con corne 120 kcal |
| 22.09.2018 1015 kcal B=71 W=103 T=40 Bł= 18 |
| Śniadanie: Naleśniki 264 kcal | Drugie śniadanie: Brauni 78 kcal | Obiad: Tofu , kasza, kapusta zasmażana366 kcal | Podwieczorek: Owoc 94 kcal | Kolacja: Pomidor faszerowany 213 kcal |
| 23.09.2018, 1001 kcal , B=36, W=143 T=33 Bł= 11 |
| Śniadanie: Mufinki, warzywo  239 kcal | Drugie śniadanie: Cukinia panierowana 126 kcal | Obiad: Gulasz wega,ryż, gotowane warzywa356 kcal | Podwieczorek: Owoc 51 kcal | Kolacja: Pierożki 229 kcal |