**Jadłospis 1000 kcal wegetariański - 5 dań**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 26.04.2021, 1004 kcal , B=54, W=134 T=33 Bł= 20 | | | | |
| Śniadanie:  Placuszki z konfiturą  253 kcal | Drugie śniadanie:  Jogurt 199 kcal | Obiad: Pulpety wega, kasza, warzywa gotowane 268 kcal | Podwieczorek:  Owoc 69 kcal | Kolacja: Zapiekanka 215 kcal |
| 27.04.2021 1029 kcal, B=38, W=128, T= 47, Bł= 17 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, pasta, warzywa 169 kcal | Drugie śniadanie:  Twarożek 136 kcal | Obiad: Tornado wega  412 kcal | Podwieczorek:  Koktajl 86 kcal | Kolacja: Sałatka  199 kcal |
| 28.04.2021, 1004 kcal , B=54, W=134 T=33 Bł= 20 | | | | |
| Śniadanie:  Zupa mleczna  253 kcal | Drugie śniadanie:  Koktajl 199 kcal | Obiad: Gołąbki wega, ziemniaki 268 kcal | Podwieczorek:  Owoc 69 kcal | Kolacja: Wrapy  215 kcal |
| 29.04.2021 1029 kcal, B=38, W=128, T= 47, Bł= 17 | | | | |
| Śniadanie:  Omlet, warzywa 169 kcal | Drugie śniadanie:  Twarożek 136 kcal | Obiad: Kotlet wega, kasza, surówka 412 kcal | Podwieczorek:  Kisiel 86 kcal | Kolacja: Koshari  199 kcal |
| 30.04.2021 1005 kcal, B=41, W=137, T= 35, Bł= 14 | | | | |
| Śniadanie:  Tosty, warzywa  339 kcal | Drugie śniadanie:  Sałatka wege 126 kcal | Obiad: Ryba, ziemniaki, warzywa 266 kcal | Podwieczorek:  Koktajl 143 kcal | Kolacja: Sałatka z kaszy gryczanej 135 kcal |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |