**Jadłospis 1000 kcal wegetariański - 5 dań**

|  |
| --- |
| 13.09.2021, 1031 kcal , B=52, W=116 T=42 Bł= 17 |
| Śniadanie: Pieczywo, sery, warzywa 346 kcal | Drugie śniadanie: Ser z glazurą owocową112 kcal | Obiad: Warzywa faszerowane, kasza, buraczki 281 kcal | Podwieczorek:Owoc 86 kcal | Kolacja: Leczo wega206 kcal |
| 14.09.2021, 1006 kcal, B=49, W=109, T=47 , Bł=14 |
| Śniadanie: Frittata z duszonymi pomidorami120 kcal | Drugie śniadanie:Jogurt 126 kcal | Obiad: Kotlety wega, ryż, surówka 356 kcal | Podwieczorek: Mus owocowy 219 kcal | Kolacja: Sałatka  185 kcal |
| 15.09.2021, 1013 kcal, B=40, W=122, T=48 Bł=15 |
| Śniadanie: Pieczywo, pasta, warzywa 211 kcal | Drugie śniadanie: Budyń jaglany 163 kcal | Obiad: Pulpety wega, kasza, surówka 363 kcal | Podwieczorek:Koktajl 33 kcal | Kolacja: Tarta 243 kcal |
| 16.09.2021, 1007 kcal, B=52, W=123, T=37 , Bł=13 |
| Śniadanie: Zupa mleczna231 kcal | Drugie śniadanie: Sałatka 131 kcal | Obiad: Spaghetti 342 kcal | Podwieczorek: Koktajl owocowy 173 kcal | Kolacja: Pizza z cukinii130 kcal |
| 17.09.2021, 1005 kcal B=48 W=151 T=28 Bł= 13 |
| Śniadanie: Pieczywo, jajecznica, warzywa 228 kcal | Drugie śniadanie: Warzywa z dipem 121 kcal | Obiad: Ryba, ziemniaki, surówka 410 kcal | Podwieczorek: Sałatka owocowa 126 kcal | Kolacja: Chili con carne 120 kcal |
| 18.09.2021, 1015 kcal B=71 W=103 T=40 Bł= 18 |
| Śniadanie: Naleśniki 264 kcal | Drugie śniadanie: Brownie78 kcal | Obiad: Tofu, kasza, kapusta zasmażana366 kcal | Podwieczorek: Koktajl 94 kcal | Kolacja: Pomidor faszerowany 213 kcal |
| 19.09.2021, 1001 kcal , B=36, W=143 T=33 Bł= 11 |
| Śniadanie: Pieczywo, jaja, warzywa 239 kcal | Drugie śniadanie: Cukinia panierowana 126 kcal | Obiad: Gulasz wega, ryż, gotowane warzywa356 kcal | Podwieczorek: Owoc 51 kcal | Kolacja: Pierożki 229 kcal |