

# DIETA WEGETARIAŃSKA

|                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                         | II ŚNIADANIE                                                                                                                                                 | KOLACJA                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br><b>23.03</b> | <b>Pieczywo pełnoziarniste (1) 70g, masło (7) 15g</b><br><b>ser topiony (7) 20g</b><br>wędlina wegańska 20g<br>warzywa 30g<br><b>300kcal</b>                                                                                                                                      | <b>Serek waniliowy (7) 200ml</b><br><b>Grahamka (1) 50g</b><br><b>320 kcal</b>                                                                               | <b>Pieczywo mieszane (1) 70g, masło (7) 15g</b><br>wędlina 20g<br><b>hummus (1, 3, 6, 9) 30g</b><br>warzywa 30g<br>herbata z cytryną 200ml<br><b>330kcal</b> |
| <b>WTOREK</b><br><b>24.03</b>       | <b>Pieczywo razowe (1) 80g, masło (7) 15g</b><br><b>wędlina wegańska 20g</b><br><b>ser żółty (7) 20g,</b><br>warzywa mieszane 40g<br>herbata 200ml<br><b>330 kcal</b>                                                                                                             | <u>Kanapka:</u> <b>Pieczywo mieszane (1) 80g, masło (7) 10g</b><br><b>biały ser (7)</b> ze szczypiorkiem i przyprawami 30g<br>warzywa 20g<br><b>350 kcal</b> | <b>Naleśniki (1) z białym serem (7) i polewą</b><br>owocową 2 szt.<br>herbata 200ml<br><b>420 kcal</b>                                                       |
| <b>ŚRODA</b><br><b>25.03</b>        | <b>pieczywo mieszane (1) 70g</b><br><b>masło (7) 15g</b><br>pasta rybna ( <u><b>ryba wędzona (4)</b></u> , <u><b>serek kanapkowy (7)</b></u> ,<br><u><b>szczypiorek)</b></u> 25g<br><b>wędlina drobiowa (6,9) 20g</b><br>warzywa mieszane 40g<br>herbata 200ml<br><b>300 kcal</b> | <b>Drożdżówka (1,3, 7) mieszana 80g</b><br><b>Owoc</b><br><b>300 kcal</b>                                                                                    | <b>Pieczywo mieszane (7) 60g</b><br>wedlina wegańska 20g<br><b>serek kanapkowy (7) 15g</b><br>herbata 200ml<br><b>400 kcal</b>                               |
| <b>CZWARTEK</b><br><b>26.03</b>     | <b>Pieczywo mieszane (1) 80g</b><br>pasztet warzywny 20g<br><b>twaróg (7) 20g, miód 20g</b><br>warzywa mieszane 40g<br>herbata 200ml<br><b>380 kcal</b>                                                                                                                           | <u>Kanapka:</u> <b>Pieczywo (1) 80g, masło (7) 10g</b><br><b>ser żółty (7) 20g</b><br>warzywa 20g<br><b>350 kcal</b>                                         | <b>Kluski (1,7) leniwe z masłem (7) 160g</b><br>herbata 200ml<br><b>360 kcal</b>                                                                             |
| <b>PIĄTEK</b><br><b>27.03</b>       | <b>Pieczywo mieszane (1) 75g, masło (7) 15g</b><br><b>pasta jajeczna (3, 7, 10) z koperkiem 45g</b><br><b>ser żółty (7) 20g</b><br>warzywa mieszane 40g<br>herbata 200ml<br><b>300 kcal</b>                                                                                       | <b>Pizzerinka (1) z serem (7) i pieczarkami 80g</b><br><b>270kcal</b>                                                                                        |                                                                                                                                                              |