

DIETA WEGETARIAŃSKA

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK 11.05	Pieczywo mieszane (1) 70g, masło (7) 15g ser żółty (7) 25 g wędlna wege 20 g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 360kcal	Serek waniliowy (7) 200ml kajzerka (1) 60g 420kcal	Pieczywo mieszane (1) 80g, masło (7) 15g Serek Twój Smak 20g hummus 30g warzywa 40g herbata 200ml 370kcal
WTOREK 12.05	Pieczywo mieszane (1) 80g, masło (7) 15g serek kanapkowy (7) 20g wedlna wegańska 20g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 320kcal	<u>Kanapka:</u> pieczywo razowe (1) 70g, masło (7) 10g ser żółty (7) 15g warzywa 20g 380 kcal	Makaron (1) z warzywami 230g herbata 200ml 420 kcal
ŚRODA 13.05	pieczywo mieszane (1) 70g, masło (7) 15g parówka wegańska 50g ser żółty (7) 15g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 320kcal	Owocowy jogurt pitny (7) 220ml Drożdźówka (1,7) 70g 400kcal	<u>Sałatka z tuńczykiem</u> (sałata lodowa, ryż / makaron (1), tuńczyk (4), kukurydza, jajka (3), ogórek konserwowy (10), sos vinegret) 230g pieczywo (1) 30g ser żółty (7) 20g herbata z cytryną 200ml 420kcal
CZWARTEK 14.05	Pieczywo mieszane (1) 73g, masło (7) 15g hummus 20g ser biały (7) z miodem 35g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 360kcal	Pizzerinka z serem (1,7) 60g 280kcal	Pieczywo mieszane (1) 70g, masło (7) 15g pasztet 20g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 400 kcal
PIĄTEK 15.05	Pieczywo mieszane 70 g, masło (7) 15g ser topiony (7) 20g jajko (4) na twardo 60g, majonez (7) 15g warzywa 40 g herbata z cytryną 200ml 420kcal	<u>Kanapka:</u> kajzerka (1) 70g, masło (7) 10g ser żółty (7) 30g warzywa 10g 380 kcal	