

## Wegetariańska 5 Posiłków 1600kcal

### Śniadanie

Pasta z czerwonej fasoli (ostra) z rzodkiewka + pieczywo ( **gluten pszenny**) (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 1675 kJ / 400kcal | Tłuszcz: 34.0g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5.1g) | Węglowodany: 18.0g (w tym cukry: 6.1g) | Błonnik: 5.2g | Białko: 5.6g | Sól: 0.7g

Składniki:

Cebula, Oliwa z oliwek, Fasola czerwona w zalewie (konserwowa), Rzodkiewka, Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Olej rzepakowy, Zakwas pszenny chlebowy ( **gluten pszenny**), Drożdże

### II śniadanie

Pożywny koktajl bananowo - jagodowy (Na zimno) (**soja**)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 670 kJ / 160kcal | Tłuszcz: 6.7g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0.7g) | Węglowodany: 18.6g (w tym cukry: 14.1g) | Błonnik: 3.0g | Białko: 6.4g | Sól: 0.3g

Składniki:

Mleko sojowe (**soja**), Jabłko, Banan, Jagody czarne (mrożone),

### Obiad

Ziemniaki pieczone z gziką (Na ciepło) (**mleko**)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 2010 kJ / 480kcal | Tłuszcz: 26.4g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6.1g) | Węglowodany: 35.0g (w tym cukry: 11.7g) | Błonnik: 4.9g | Białko: 25.7g | Sól: 3.2g

Składniki:

Cebula, Serek twarogowy (ziarnisty) ( **z mleka**), Ziemniaki, **Mleko**, Olej rzepakowy (tłoczony na zimno),

### Podwieczorek

Mini szarlotki (Na zimno) (**mleko, jaja. gluten pszenny**)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 1005 kJ / 240kcal | Tłuszcz: 6.3g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1.1g) | Węglowodany: 38.2g (w tym cukry: 13.9g) | Błonnik: 5.3g | Białko: 7.6g | Sól: 0.1g

Składniki:

Jabłko, **Jaja kurze (całe)**, **Mleko**, Ekstrakt adwokat, Mąka ziemniaczana, Jogurt grecki ( **z mleka**), Mąka pszenna (**gluten pszenny**), Cukier, Masło ( **z mleka**)

Kolacja

Zupa jarzynowa (Na ciepło) (**mleko, seler**)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 1340 kJ / 320kcal | Tłuszcz: 6.7g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3.6g) | Węglowodany: 46.3g (w tym cukry: 17.7g) | Błonnik: 21.6g | Białko: 18.8g | Sól: 0.1g

Składniki:

Brokuł, Włoszczyzna (mrożona) (**seler**), Fasolka szparagowa, Ziemniaki (późne), Kalafior, Śmietana 18% (**z mleka**),

\*Przyprawy: pieprz czarny mielony – może zawierać śladowe ilości glutenu, jaj, mleka soi, gorczycy, selera, orzeszków ziemnych, sezamu

\*Sól (biała) - może zawierać śladowe ilości glutenu, jaj, mleka soi, gorczycy, selera, orzeszków ziemnych, sezamu

\* Mielona papryka chili - może zawierać śladowe ilości glutenu, jaj, mleka soi, gorczycy, selera, orzeszków ziemnych, sezamu

\* Mielona słodka papryka - może zawierać śladowe ilości glutenu, jaj, mleka soi, gorczycy, selera, orzeszków ziemnych, sezamu

\* Tymianek- może zawierać śladowe ilości glutenu, jaj, mleka soi, gorczycy, selera, orzeszków ziemnych, sezamu

\*Cynamon - - może zawierać śladowe ilości glutenu, jaj, mleka soi, gorczycy, selera, orzeszków ziemnych, sezamu