**Jadłospis 1500 kcal**

|  |
| --- |
| 11.09.2017, 1500 kcal , B=91, W=212 T=41 Bł= 32  |
| Śniadanie: Pieczywo, schab, warzywo336 kcal | Drugie śniadanie:Jogurt, otręby , 150 kacl | Obiad: Pierś z kurczaka, kasza, warzywa gotowane479 kcal | Podwieczorek:Owoce37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa498 kcal |
| 12.09.2017 1496 kcal, B=65, W=168, T=68, Bł=17 |
| Śniadanie:Pieczywo, pasta z jaj, warzywo273 kcal | Drugie śniadanie:Twarożek103kcal | Obiad : Indyk, ryż, surówka514 kcal | Podwieczorek: Koktajl owocowy186 kcal | Kolacja: Sałatka420 kcal |
| 13.09.2017 1508 kcal, B=68, W=234, T= 43, Bł= 33 |
| Śniadanie:Płatki jaglane z owocami480 kcal | Drugie śniadanie: Pomidor z sosem czosnkowym75 kcal | Obiad: Pulpety, kasza, surówka 567 kcal | Podwieczorek:Owoc69 kcal | Kolacja: Krem318 kcal |
| 14.09.2017, 1448 kcal, B=81, W= 163, T=63, Bł=28 |
| Śniadanie: Pieczywo, szynka, , warzywo377kacl | Drugie śniadanie: Chłodnik90 kcal | Obiad: Udko z kurczaka, kasza, surówka457 kcal | Podwieczorek: Ciasto marchewkowe203 kcal | Kolacja: Zapiekanka331 kcal |
| 15.09.2017 1493 kcal B=75 W=273 T=27 Bł= 29 |
| Śniadanie: Pieczywo, twarożek, warzywo359kcal | Drugie śniadanie: Dip, warzywa303 | Obiad: Ryba po grecku ziemniaki331 kcal | Podwieczorek: Sałatka owocowa133 kcal | Kolacja: Leczo336 kcal |
| 16.09.2017 1486 B=80 W=176 T=59 Bł=20 |
| Śniadanie:Zapiekane kiełbaski , warzywa 389 kcal | Drugie śniadanie: Sałatka z mozzarelą295 kcal | Obiad: Roladki z indyka, ryż, grillowane warzywa 435 kcal | Podwieczorek: Owoc74 kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska274 kcal |
| 17.09.2017, 1492 B=55 W=273 T=35 Bł= 34 |
| Śniadanie: Pieczywo, sery, szynka, warzywo361 kcal | Drugie śniadanie: Tabule owocowe355 kcal | Obiad: Strogonow, kasza, ogórek388 kcal | Podwieczorek: Owoc 84 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana304 kcal |