**Jadłospis 1500 kcal**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.09.2017, 1500 kcal , B=91, W=212 T=41 Bł= 32 | | | | |
| Śniadanie: Pieczywo, schab, warzywo  336 kcal | Drugie śniadanie:  Jogurt, otręby ,  150 kacl | Obiad: Pierś z kurczaka, kasza, warzywa gotowane  479 kcal | Podwieczorek:  Owoce  37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa  498 kcal |
| 12.09.2017 1496 kcal, B=65, W=168, T=68, Bł=17 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, pasta z jaj, warzywo  273 kcal | Drugie śniadanie:  Twarożek  103kcal | Obiad : Indyk, ryż, surówka  514 kcal | Podwieczorek:  Koktajl owocowy  186 kcal | Kolacja: Sałatka  420 kcal |
| 13.09.2017 1508 kcal, B=68, W=234, T= 43, Bł= 33 | | | | |
| Śniadanie:  Płatki jaglane z owocami  480 kcal | Drugie śniadanie:  Pomidor z sosem czosnkowym  75 kcal | Obiad: Pulpety, kasza, surówka 567 kcal | Podwieczorek:  Owoc  69 kcal | Kolacja: Krem  318 kcal |
| 14.09.2017, 1448 kcal, B=81, W= 163, T=63, Bł=28 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, szynka, , warzywo  377kacl | Drugie śniadanie:  Chłodnik  90 kcal | Obiad: Udko z kurczaka, kasza, surówka  457 kcal | Podwieczorek:  Ciasto marchewkowe  203 kcal | Kolacja: Zapiekanka  331 kcal |
| 15.09.2017 1493 kcal B=75 W=273 T=27 Bł= 29 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, twarożek, warzywo  359kcal | Drugie śniadanie:  Dip, warzywa  303 | Obiad: Ryba po grecku ziemniaki  331 kcal | Podwieczorek:  Sałatka owocowa  133 kcal | Kolacja: Leczo  336 kcal |
| 16.09.2017 1486 B=80 W=176 T=59 Bł=20 | | | | |
| Śniadanie:  Zapiekane kiełbaski , warzywa 389 kcal | Drugie śniadanie:  Sałatka z mozzarelą  295 kcal | Obiad: Roladki z indyka, ryż, grillowane warzywa 435 kcal | Podwieczorek:  Owoc  74 kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska  274 kcal |
| 17.09.2017, 1492 B=55 W=273 T=35 Bł= 34 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, sery, szynka, warzywo  361 kcal | Drugie śniadanie:  Tabule owocowe  355 kcal | Obiad: Strogonow, kasza, ogórek  388 kcal | Podwieczorek:  Owoc  84 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana  304 kcal |