**Jadłospis 2000 kacl**

|  |
| --- |
| 11.09.2017, 1974, B=116, W=283 T=55 Bł= 40 |
| Śniadanie: Pieczywo, schab, warzywo483 kcal | Drugie śniadanie:Jogurt, otręby , rodzynki 219 kacl | Obiad: Zupa, pierś z kurczaka, kasza, warzywa gotowane740 kcal | Podwieczorek:Owoce37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa498 kcal |
| 12.09.2017 2001 kcal, B=90, W=250, T=83, Bł=30 |
| Śniadanie:Pieczywo, pasta z jaj, warzyw 379 kcal | Drugie śniadanie:Twarożek155 kcal | Obiad : Zupa, indyk, ryż, surówka 853 kcal | Podwieczorek: Koktajl owocowy186 kcal | Kolacja: Sałatka420 kcal |
| 13.09.2017 1973 kcal, B=87, W=279, T= 69, Bł= 36 |
| Śniadanie:Płatki jaglane z owocami602 kcal | Drugie śniadanie: Pomidor z sosem czosnkowym109 kcal | Obiad: Zupa, pulpety, kasza, surówka 844 kcal  | Podwieczorek:Owoc 69 kcal | Kolacja: Krem 350 kcal |
| 14.09.2017, 1991 kcal, B=110, W= 132, T=85, Bł=37 |
| Śniadanie: Pieczywo, szynka, warzywo499 kcal | Drugie śniadanie: Chłodnik108 kcal | Obiad: Zupa, udko z kurczaka, kasza, surówka786 kcal | Podwieczorek: Ciasto marchewkowe203 kcal | Kolacja: Zapiekanka395 kcal |
| 15.09.2017 1982 kcal B=105 W=383 T=38 Bł= 40 |
| Śniadanie: Pieczywo, twarożek, warzywo412 kcal | Drugie śniadanie: Dip, warzywa303 kcal | Obiad: Zupa, ryba po grecku, ziemniaki 564 kcal | Podwieczorek: Sałatka owocowa133 kcal | Kolacja: Leczo570 kcal |
| 16.09.2017 2046 B=111 W=262 T=65 Bł=26 |
| Śniadanie:Kiełbaski zapiekane, warzywa389 kcal | Drugie śniadanie: Sałatka z mozzarellą295 kcal | Obiad: Zupa, roladki z indyka, ryż, grillowane warzywa714 kcal | Podwieczorek: Owoc74kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska574 kcal |
| 17.09.2017, 1955kcal B=46 W=338 T=54 Bł= 44 |
| Śniadanie: Pieczywo, ser, szynka, warzywo528 kcal | Drugie śniadanie: Tabule owocowe355 kcal | Obiad: Zupa, strogonow, kasza, ogórek684 kcal | Podwieczorek: Owoc 84 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana304 kcal |