**Jadłospis 2500 kcal**

|  |
| --- |
| 11.09.2017, 2485 B=184, W=309 T=75 Bł= 42 |
| Śniadanie: Pieczywo, schab, warzywo, białe mięso477 kcal | Drugie śniadanie:Jogurt, otręby , 219 kacl | Obiad: Zupa, pierś z kurczaka, kasza, warzywa gotowane1085 kcal | Podwieczorek:Owoce37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa, białe mięso668 kcal |
| 12.09.2017 2531 kcal, B=150, W=292, T=96, Bł=33,  |
| Śniadanie: Pieczywo, pasta z jaj, warzywo, białe mięso455 kcal | Drugie śniadanie:Twarożek206 kcal | Obiad :Zupa, indyk, ryż, surówka 1122 kcal | Podwieczorek: Koktajl owocowy186 kcal | Kolacja: SaŁATKA, białe mięso 504 kcal |
| 13.09.2017 2500 kcal, B=174, W=236, T= 68, Bł= 38 |
| Śniadanie:Płatki jaglane z owocami, białe mięso643 kcal | Drugie śniadanie: Pomidor z sosem czosnkowym230 kcal | Obiad: Zupa, pulpety, kasza, surówka1028 kcal | Podwieczorek:Owoc69 kcal | Kolacja: Krem , białe mięso530 kcal |
| 14.09.2017, 2522 kcal, B=187, W= 261, T=98, Bł=40 |
| Śniadanie: Pieczywo, szynka, warzywo, białe mięso583 kcal | Drugie śniadanie: Chłodnik 108 kcal | Obiad: Zupa, udko z kurczaka, kasza, surówka1044 kcal | Podwieczorek: Ciasto marchewkowe203 kcal | Kolacja: ZAPIEKANKA, białe mięso584 kcal |
| 15.09.2017 2504 kcal B=187 W=391 T=43 Bł= 42 |
| Śniadanie: Pieczywo, twarożek, warzywo, białe mięso 452 kcal | Drugie śniadanie: Dip z warzywami303 | Obiad: Zupa, ryba po grecku, ziemniaki 1096 kcal | Podwieczorek: Sałatka owocowa157 kcal | Kolacja: Leczo, białe mięso 452 kcal |
| 16.09.2017 2466 kcal B=185 W=288 T=72 Bł=27 |
| Śniadanie: Kiełbaski zapiekane, białe mięso, warzywa417 kcal | Drugie śniadanie: Sałatka z mozzarellą294 kcal | Obiad: Zupa, roladki z indyka, ryż, grillowane warzywa1115 kcal | Podwieczorek: Owoc74 kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska, białe mięso566 kcal |
| 17.09.17 2517 kcal B=132 W=383 T=71 Bł= 47 |
| Śniadanie: Pieczywo, ser ,szynka, warzywo, białe mięso 531 kcal | Drugie śniadanie: Tabule owocowe255 kcal | Obiad: Zupa, strogonow, kasza, ogórek1224 kcal | Podwieczorek: Owoc 84 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana, białe mięso 423 kcal |