**Jadłospis 2500 kcal**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.09.2017, 2485 B=184, W=309 T=75 Bł= 42 | | | | |
| Śniadanie: Pieczywo, schab, warzywo, białe mięso  477 kcal | Drugie śniadanie:  Jogurt, otręby ,  219 kacl | Obiad: Zupa, pierś z kurczaka, kasza, warzywa gotowane  1085 kcal | Podwieczorek:  Owoce  37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa, białe mięso  668 kcal |
| 12.09.2017 2531 kcal, B=150, W=292, T=96, Bł=33, | | | | |
| Śniadanie: Pieczywo, pasta z jaj, warzywo, białe mięso  455 kcal | Drugie śniadanie:  Twarożek  206 kcal | Obiad :Zupa, indyk, ryż, surówka 1122 kcal | Podwieczorek:  Koktajl owocowy  186 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 mięso  643 kcal | Drugie śniadanie:  Pomidor z sosem czosnkowym  230 kcal | Obiad: Zupa, pulpety, kasza, surówka  1028 kcal | Podwieczorek:  Owoc  69 kcal | Kolacja: Krem , białe mięso  530 kcal |
| 14.09.2017, 2522 kcal, B=187, W= 261, T=98, Bł=40 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, szynka, warzywo, białe mięso  583 kcal | Drugie śniadanie:  Chłodnik 108 kcal | Obiad: Zupa, udko z kurczaka, kasza, surówka  1044 kcal | Podwieczorek:  Ciasto marchewkowe  203 kcal | Kolacja: ZAPIEKANKA, białe mięso  584 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 warzywami  303 | Obiad: Zupa, ryba po grecku, ziemniaki 1096 kcal | Podwieczorek:  Sałatka owocowa  157 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, warzywa  417 kcal | Drugie śniadanie:  Sałatka z mozzarellą  294 kcal | Obiad: Zupa, roladki z indyka, ryż, grillowane warzywa  1115 kcal | Podwieczorek:  Owoc  74 kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska, białe mięso  566 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 owocowe  255 kcal | Obiad: Zupa, strogonow, kasza, ogórek  1224 kcal | Podwieczorek:  Owoc  84 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana, białe mięso 423 kcal |