**Jadłospis 3000 kcal**

|  |
| --- |
| 11.09.2017, 3004 kcal B=217 , W=364 T=92 Bł= 44 |
| Śniadanie: Pieczywo, schab, warzywo, białe mięso507 kcal | Drugie śniadanie:Jogurt, otręby219 kcal | Obiad: Zupa, pierś z kurczaka, kasza, warzywa gotowane1685 kcal | Podwieczorek:Owocebrzoskwinia37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa, białe mięso556 kcal |
| 12.09.2017 2991 kcal, B=188, W=347, T=113 , Bł=36 |
| Śniadanie:Pieczywo, pasta z jaj, warzywo, białe mięso 535 kcal | Drugie śniadanie:Twarożek206 kcal | Obiad : Zupa, indyk, ryż, surówka 1446 kcal | Podwieczorek: Koktajl owocowy186 kcal | Kolacja: Sałatka, białe mięso 618 kcal |
| 13.09.2017 3009 kcal, B=206, W=293, T= 85, Bł= 40 |
| Śniadanie:Płatki jaglane z owocami, białe mięso 762 kcal | Drugie śniadanie: Pomidor z sosem czosnkowym230 kcal | Obiad: Zupa, pulpety, kasza, surówka1348 kcal  | Podwieczorek:Owoc 69 kcal | Kolacja: Krem , białe mięso 600 kcal |
| 14.09.2017, 2999 kcal, B=220, W= 320, T=115, Bł=43 |
| Śniadanie: Pieczywo, szynka, warzywo, białe mięso 656 kcal | Drugie śniadanie: Chłodnik 108 kcal | Obiad: Zupa, udko z kurczaka, kasza, surówka1394 kcal | Podwieczorek: Ciasto marchewkowe 254 kcal | Kolacja: Zapiekanka, białe mięso584 kcal |
| 15.09.2017 3004 kcal B=220 W=451 T=63 Bł= 45 |
| Śniadanie: Pieczywo, twarożek, warzywo, białe mięso565 kcal | Drugie śniadanie: Dip, warzywa221 kcal | Obiad: Zupa, ryba po grecku ziemniaki1338 kcal | Podwieczorek: Sałatka owocowa (220 g)157 kcal | Kolacja: Leczo, białe mięso 696 kcal |
| 16.09.2017 3005 B=218 W=348 T=89 Bł=30 |
| Śniadanie:Zapiekane kiełbaski, białe mięso, warzywa516 kcal | Drugie śniadanie: Sałatka z mozzarellą364 kcal | Obiad: Zupa, Roladki z indyka, ryż, grillowane warzywa1385 kcal | Podwieczorek: Owoc 74kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska, białe mięso666 kcal |
| 17.09.2017 3019 B=168 W=445 T=89 Bł= 49 |
| Śniadanie: Pieczywo, ser, szynka warzywo, białe mięso 681 kcal | Drugie śniadanie: Tabule owocowe355kcal  | Obiad: Zupa, strogonow, kasza, ogórek 1324 kcal | Podwieczorek: Owoc 84 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana, białe mięso 575 kcal |