**Jadłospis 3000 kcal**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.09.2017, 3004 kcal B=217 , W=364 T=92 Bł= 44 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, schab, warzywo, białe mięso  507 kcal | Drugie śniadanie:  Jogurt, otręby  219 kcal | Obiad: Zupa, pierś z kurczaka, kasza, warzywa gotowane  1685 kcal | Podwieczorek:  Owoce  brzoskwinia  37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa, białe mięso  556 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:  Twarożek  206 kcal | Obiad : Zupa, indyk, ryż, surówka 1446 kcal | Podwieczorek:  Koktajl owocowy  186 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 czosnkowym  230 kcal | Obiad: Zupa, pulpety, kasza, surówka  1348 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, surówka  1394 kcal | Podwieczorek:  Ciasto marchewkowe  254 kcal | Kolacja: Zapiekanka, białe mięso  584 kcal |
| 15.09.2017 3004 kcal B=220 W=451 T=63 Bł= 45 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, twarożek, warzywo, białe mięso  565 kcal | Drugie śniadanie:  Dip, warzywa  221 kcal | Obiad: Zupa, ryba po grecku ziemniaki  1338 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, warzywa  516 kcal | Drugie śniadanie:  Sałatka z mozzarellą  364 kcal | Obiad: Zupa, Roladki z indyka, ryż, grillowane warzywa  1385 kcal | Podwieczorek:  Owoc 74kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska, białe mięso  666 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 owocowe  355kcal | Obiad: Zupa, strogonow, kasza, ogórek 1324 kcal | Podwieczorek:  Owoc 84 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana, białe mięso 575 kcal |