**Jadłospis 600 kacl**

|  |
| --- |
| 11.09.2017, 559 kcal, B=41, W=70 T=24 Bł= 9  |
| Śniadanie: Pieczywo, schab, warzywo231kcal |  | Obiad: Pierś z kurczaka, kasza, warzywa gotowane221kacl |  | Kolacja: Sałatka ryżowa 147 kcal |
| 12.09.2017 603 kcal, B=26, W=67, T=27, Bł=10 |
| Śniadanie:Pieczywo, past z jaj, warzywo155 kcal |  | Obiad : Indyk, ryż, surówka 322 kcal |  | Kolacja: Sałatka126 kcal |
| 13.09.2017 626 kcal, B=32, W=84, T= 24, Bł= 13 |
| Śniadanie:łatki jaglane z owocami233 kcal |  | Obiad: Pulpety, kasza , surówka 297kcal  |  | Kolacja: Krem 96kcal |
| 14.09.2017, 615 kcal, B=41, W= 45, T=33, Bł=10 |
| Śniadanie: Pieczywo, szynka, warzywo167 kcal |  | Obiad: Udko z kurczaka, kasza, surówka281 kcal |  | Kolacja: Zapikanka167 kcal |
| 15.09.2017 603 kcal B=48 W=66 T=16 Bł= 12 |
| Śniadanie: Pieczywo, twarożek, warzywo250 kcal |  | Obiad: Ryba po grecku ziemniaki250 kcal |  | Kolacja: Leczo103 kcal |
| 16.09.2017 628 B=41 W=84 T=16 Bł=9 |
| Śniadanie:Zapiekane kiełbaski, warzywa 234 kcal |  | Obiad: Roladki z indyka, ryż, warzywa 236 kcal |  | Kolacja: Naleśniki po meksykańska 158 kcal |
| 17.09.2017, 599kcal B=20 W=98 T=14 Bł= 18 |
| Śniadanie: Pieczywo, szynka, ser, warzywo205 kcal |  | Obiad: Strogonow, kasza, ogórek252 kcal |   | Kolacja: Papryka faszerowana144 kcal |