**Jadłospis 1000 kcal - 3 dania**

|  |
| --- |
| 11.09.2017, 1007 kcal, B=45, W=151 T=25 Bł= 17  |
| Śniadanie: Pieczywo, schab, warzywo236 kcal |  | Obiad: Pierś z kurczaka, kasza, warzywa gotowane529 kcal |  | Kolacja: Sałatka ryżowa 242 kcal |
| 12.09.2017 997 kcal, B=43, W=120, T=43, Bł=15 |
| Śniadanie:Pieczywo, pasta z jaj, warzywo273 kcal |  | Obiad : Indyk, ryż, surówka514 kcal |  | Kolacja: Sałatka210 kcal |
| 13.09.2017 990 kcal, B=49, W=146, T= 30, Bł= 32 |
| Śniadanie: Płatki jaglane z owocami359 kcal |  | Obiad: Pulpety, kasza, surówka444 kcal  |  | Kolacja: Krem 160 kcal |
| 14.09.2017, 1019 kcal, B=46, W=117, T=44, Bł=13 |
| Śniadanie: Pieczywo, szynka, warzywo377 kcal |  | Obiad: Udko z kurczaka, kasza, surówka457 kcal |  | Kolacja: Zapiekanka185 kcal |
| 15.09.2017 1057 kcal B=50 W=185 T=17 Bł= 24 |
| Śniadanie: Pieczywo, twarożek, warzywo359 kcal |  | Obiad: Ryba po grecku, ziemniaki331 kcal |  | Kolacja: Leczo367 kcal |
| 16.09.2017 979 B=63 W=129 T=28 Bł=13 |
| Śniadanie:Kiełbaski zapiekane, warzywa324 kcal |  | Obiad: Roladki z indyka, ryż, warzywa381 kcal |  | Kolacja: Naleśniki po meksykańska274 kcal |
| 17.09.2017, 1008 kcal B=38 W=136 T=27 Bł= 24 |
| Śniadanie: Pieczywo, ser ,szynka, warzywo330 kcal |  | Obiad: Strogonow, kasza, ogórek390 kcal |   | Kolacja: Papryka faszerowana288 kcal |