**Jadłospis 1000 kcal- 5 dań**

|  |
| --- |
| 11.09.2017, 989 kacl, B=62, W=156 T29 Bł= 25  |
| Śniadanie: Pieczywo, schab, warzywo336 kcal | Drugie śniadanie:Jogurt, otręby , 155 kacl | Obiad: Pierś z kurczaka, kasza, warzywa gotowane256 kcal | Podwieczorek:Owoce37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa206 kcal |
| 12.09.2017 995, B=43, W=114, T=44, Bł=13 |
| Śniadanie:Pieczywo, pasta z jaj, warzywo174 kcal | Drugie śniadanie:Twarożek 152 kcal | Obiad : Indyk, ryż, surówka372 kcal | Podwieczorek: Koktajl owocowy96 kcal | Kolacja: Sałatka210 kcal |
| 12.09.2017 1013 kcal, B=48, W=170, T= 24, Bł= 23 |
| Śniadanie:Płatki jaglane z owocami316 kcal | Drugie śniadanie: Pomidor z sosem czosnkowym135 kcal | Obiad: Pulpety, kasza, surówka365 kcal | Podwieczorek:Owoc69 kcal | Kolacja: Krem 128 kcal |
| 14.09.2017, 1003 kcal, B=59, W= 104, T=45, Bł=21 |
| Śniadanie: Pieczywo, szynka, warzywo245 kcal | Drugie śniadanie: Chłodnik90 kcal | Obiad: Udko z kurczaka, kasza, surówka290 kcal | Podwieczorek: Ciasto marchewkowe178 kcal | Kolacja: Zapiekanka191 kcal |
| 15.09.2017 988 kcal B=54 W=170 T=20 Bł= 18 |
| Śniadanie: Pieczywo, twarożek, warzywo250 kcal | Drugie śniadanie: Dip ,warzywa185 kcal | Obiad: Ryba po grecku, ziemniaki250 kcal | Podwieczorek: Sałatka owocowa99 kcal | Kolacja: Leczo204 kcal |
| 14.09.2017 1017kcal B=61 W=121 T=36 Bł=15 |
| Śniadanie:Kiełbaski zapiekane, warzywa262 kcal | Drugie śniadanie: Sałatka z mozzarellą109 kcal | Obiad: Roladki z indyka, ryż, grillowane warzywa322 kcal | Podwieczorek: Owoc50kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska274 kcal |
| 15.09.2017, 981 kcal B=38 W=175 T=26 Bł= 25 |
| Śniadanie: Pieczywo, ser, szynka, warzywo230kcal | Drugie śniadanie: Tabule owocowe235 kcal | Obiad: Strogonow, kasza, ogórek330 kcal | Podwieczorek: Owoc 42 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana144 kcal |