**Jadłospis 1000 kcal- 5 dań**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.09.2017, 989 kacl, B=62, W=156 T29 Bł= 25 | | | | |
| Śniadanie: Pieczywo, schab, warzywo  336 kcal | Drugie śniadanie:  Jogurt, otręby ,  155 kacl | Obiad: Pierś z kurczaka, kasza, warzywa gotowane  256 kcal | Podwieczorek:  Owoce  37 kcal | Kolacja: Sałatka ryżowa  206 kcal |
| 12.09.2017 995, B=43, W=114, T=44, Bł=13 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, pasta z jaj, warzywo  174 kcal | Drugie śniadanie:  Twarożek 152 kcal | Obiad : Indyk, ryż, surówka  372 kcal | Podwieczorek:  Koktajl owocowy  96 kcal | Kolacja: Sałatka  210 kcal |
| 12.09.2017 1013 kcal, B=48, W=170, T= 24, Bł= 23 | | | | |
| Śniadanie:  Płatki jaglane z owocami  316 kcal | Drugie śniadanie:  Pomidor z sosem czosnkowym  135 kcal | Obiad: Pulpety, kasza, surówka  365 kcal | Podwieczorek:  Owoc  69 kcal | Kolacja: Krem  128 kcal |
| 14.09.2017, 1003 kcal, B=59, W= 104, T=45, Bł=21 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, szynka, warzywo  245 kcal | Drugie śniadanie:  Chłodnik  90 kcal | Obiad: Udko z kurczaka, kasza, surówka  290 kcal | Podwieczorek:  Ciasto marchewkowe  178 kcal | Kolacja: Zapiekanka  191 kcal |
| 15.09.2017 988 kcal B=54 W=170 T=20 Bł= 18 | | | | |
| Śniadanie:  Pieczywo, twarożek, warzywo  250 kcal | Drugie śniadanie:  Dip ,warzywa  185 kcal | Obiad: Ryba po grecku, ziemniaki  250 kcal | Podwieczorek:  Sałatka owocowa  99 kcal | Kolacja: Leczo  204 kcal |
| 14.09.2017 1017kcal B=61 W=121 T=36 Bł=15 | | | | |
| Śniadanie:  Kiełbaski zapiekane, warzywa  262 kcal | Drugie śniadanie:  Sałatka z mozzarellą  109 kcal | Obiad: Roladki z indyka, ryż, grillowane warzywa  322 kcal | Podwieczorek:  Owoc  50kcal | Kolacja: Naleśniki po meksykańska  274 kcal |
| 15.09.2017, 981 kcal B=38 W=175 T=26 Bł= 25 | | | | |
| Śniadanie: Pieczywo, ser, szynka, warzywo  230kcal | Drugie śniadanie:  Tabule owocowe  235 kcal | Obiad: Strogonow, kasza, ogórek  330 kcal | Podwieczorek:  Owoc  42 kcal | Kolacja: Papryka faszerowana  144 kcal |