** JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK** | **POSIŁKI** | **gramatura** | **wartości odżywcze** |
| **Śniadanie** | Stół szwedzki: chleb mieszany, masło, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, wędlina, ser żółty, ogórek świeży,Herbata owocowa. | 35g5g35g15g15g50g200ml  | 324 kcal18g białko 27g węglowodany16g tłuszcze 4g błonnik |
| **Obiad** | Zupa kalafiorowa z ziemniakami,Filet z kurczaka w panierce, ziemniaki, surówka z sałaty lodowej i świeżych warzyw z sosem vinegrette,Kompot owocowy. | 200ml100g150g100g200ml | 480 kcal22g białko 53g węglowodany20g tłuszcze 9g błonnik |
| **Podwiecz.** | Jogurt naturalny z musem z owoców leśnych,Wafle ryżowe,Lemoniada z pomarańczą. | 100g50g30g200ml | 191 kcal10g białko 22g węglowodany7g tłuszcze 4g błonnik |
| **razem**  | **995 kcal****50g białko** **102g węglowodany****43g tłuszcze** **17g błonnik** |