** JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK** | **POSIŁKI** | **gramatura** | **wartości odżywcze** |
| **Śniadanie** | Stół szwedzki: chleb mieszany,  masło,  twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem,  wędlina,  ser żółty,  ogórek świeży,  Herbata owocowa. | 35g  5g  35g  15g  15g  50g  200ml | 324 kcal  18g białko  27g węglowodany  16g 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. | 200ml  100g  150g  100g  200ml | 480 kcal  22g białko  53g węglowodany  20g tłuszcze  9g błonnik |
| **Podwiecz.** | Jogurt naturalny  z musem z owoców leśnych,  Wafle ryżowe,  Lemoniada z pomarańczą. | 100g  50g  30g  200ml | 191 kcal  10g białko  22g węglowodany  7g tłuszcze  4g błonnik |
| **razem** | | | **995 kcal**  **50g białko**  **102g węglowodany**  **43g tłuszcze**  **17g błonnik** |