|  |
| --- |
| **Uczniowie klasy VIII** **proponują****Jadłospis dla nastolatka** **2100 Kcal** |
|  | **Poniedziałek** |  |
|  | **DANIE** | **KALORIE** |
| **ŚNIADANIE** | Płatki z MlekiemMleko 100 g + płatki kukurydziane 108 g  | 415 Kcal |
| **II ŚNIADANIE** | Tost z żółtym serem | 283 Kcal |
| **OBIAD** | Spaghetti400g  | 628 Kcal |
| **PODWIECZOREK** | Omlet ze szpinakiem, pomidorami i szczypiorkiem | 415 Kcal |
| **KOLACJA** | 2 kromki chleba żytniego z sałatą, tuńczykiem i kiełkami.  | 372 Kcal |
|  | **Wtorek** |  |
|  | **DANIE** | **KALORIE** |
| **ŚNIADANIE** | Owsianka z owocami i orzechami | 503 Kcal |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurtowy pudding z nasionami chia | 250 Kcal |
| **OBIAD** | Filet z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych z ziemniakami | 586 Kcal  |
| **PODWIECZOREK** | Zielony koktajl owocowo-warzywny (jarmuż, szpinak, mały banan, średnie jabłko) | 192 Kcal  |
| **KOLACJA** | Papryka faszerowana kaszą jaglaną i warzywami  | 453 Kcal |
|  | **Środa** |  |
|  | **DANIE** | **KALORIE** |
| **ŚNIADANIE** | Bułka pszenna, masło, twaróg, szczypiorek, pomidor, herbata | 420 Kcal |
| **II ŚNIADANIE** | Grahamka, masło, wędlina, ser żółty, ogórek zielony, sok jabłkowy | 370 Kcal |
| **OBIAD** | Zupa ogórkowa, kotleciki drobiowe w sosie koperkowym, 1 porcja ryżu, brokuł, sok marchwiowy | 770 Kcal |
| **PODWIECZOREK** | Jabłko, 2 garstki orzechów | 120 Kcal |
| **KOLACJA** | Naleśniki z serem (2) z owocami, herbata | 450 Kcal |
|  | **Czwartek** |  |
|  | **DANIE** | **KALORIE** |
| **ŚNIADANIE** | Owsianka Płatki owsiane górskie 50g, jogurt naturalny 150g, pół banana 60g, łyżeczka masła orzechowego 10g, garść dowolnych owoców maliny\truskawki\borówki ok. 30-50g  | 450 Kcal |
| **II ŚNIADANIE** | Kanapki Chleb pełnoziarnisty 2 kromki -70g, masło 2 łyżeczki -10g, szynka drobiowa 2 plastry-30g, warzywa | 285 Kcal |
| **OBIAD** | Pieczona ryba z ziemniakami i surówkąRyba dorsz 160g, ziemniaki 4 mniejsze sztuki- 300g, olej- do smarowania ryby 5g Surówka z marchewki: marchew duża sztuka- 110g, majonez łyżeczka- 8g, pół średniego jabłka 75gSzklanka soku jabłkowego 100%- 250ml  | 640 Kcal  |
| **PODWIECZOREK** | Orzechy nerkowca garść- 30g, brzoskwinia-85, jabłko- 160g | 290 Kcal |
| **KOLACJA** | Kanapki z jajkiemChleb pełnoziarnisty 2 kromki- 70g, masło 2 łyżeczki- 10g, jajka 2 sztuki- 120g, warzywa | 435 Kcal |
|  | **Piątek** |  |
|  | **DANIE** | **KALORIE** |
| **ŚNIADANIE** | 2 tosty z serem i szynką | 501 Kcal |
| **II ŚNIADANIE** | Kanapka z sałatą i pomidorem 100 g  | 137 Kcal |
| **OBIAD** | Zupa barszcz czerwony 200 mlRyba w panierce  | 268 Kcal |
| **PODWIECZOREK** | Jajecznica z 2 jaj ze szczypiorkiem | 148 Kcal |
| **KOLACJA** | Płatki pełnoziarniste z mlekiem | 262 Kcal |
|  | **Sobota** |  |
|  | **DANIE** | **KALORIE** |
| **ŚNIADANIE** | Jajecznica z 3 jaj, kromka chleba z masłem  | 450 Kcal |
| **II ŚNIADANIE** | Muffinka czekoladowa | 250 Kcal |
| **OBIAD** | Filet z kurczaka ze szpinakiem | 550 Kcal |
| **PODWIECZOREK** | Jogurt owocowy | 200 Kcal |
| **KOLACJA** | Zapiekanka z szynką i serem żółtym | 370 Kcal |
| **Niedziela** |
|  | **DANIE** | **KALORIE** |
| **ŚNIADANIE** | Musli (3,5 garści), mleko | 620 Kcal |
| **II ŚNIADANIE** | Jogurt naturalny, owoce, miód (2 łyżeczki) | 260 Kcal |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem, panierowany filet z kurczaka, ziemniaki, surówka z kapusty pekinki, woda | 825 Kcal |
| **PODWIECZOREK** | Ciasto drożdżowe, kawa lub herbata | 170 Kcal |
| **KOLACJA** | Sałatka gracka (sałata lodowa, ogórek, pomidor, papryka, ser feta, oliwa z oliwek), herbata | 300 Kcal |