

## Przykładowy Jadłospis

Obóz sportowy na 3 dni do Trójmiasta dla dzieci od 16 do 18 lat.

### 1 dzień

#### *Śniadanie :*

- 1/2 grahamki
- łyżka twarożku wiejskiego
- zioła do posypania
- szklanka kawy z mlekiem

#### *II Śniadanie :*

- pomarańcza

#### *Obiad :*

- stek z łososia ( 200g ) przyprawiony cytryną , pieczony w folii
- duszone warzywa ( z łyżką oliwy )
- cukinia
- czerwona papryka
- 2 pomidory
- łyżka kopru
- kajzerka
- szklanka wody mineralnej

#### *Podwieczorek :*

- 1 kiwi z serkiem ( kiwi schłodź , zetnij czubek , miąższ wymieszaj z 1 łyżeczką chudego serka wiejskiego )

#### *Kolacja :*

- sałatka z tuńczyka , herbata bez cukru

### 2 dzień

#### *Śniadanie :*

- kasza manna na mleku 250g
- chleb pszenny 100g
- masło 5g

- bułka grahamka 50g
- ser edamski 70g
- pasta śledziowa 50g

#### *II Śniadanie :*

- gruszka

#### *Obiad :*

- sałatka z warzyw mieszanych ze śmietaną 120g
- chleb sandomierski 50g , ( 100g )
- masło 5g
- zupa szpinakowa 250g
- bitki wołowe w sosie jarzynowym

#### *Podwieczorek :*

- chleb grahama 200g
- masło 20g
- ser twarogowy tłusty 120g
- omlet biszkoptowy 125g

#### *Kolacja :*

- bułka maślana 50g
- miód 60g
- szklanka soku marchwiowo-owocowego

## 3 dzień

#### *Śniadanie :*

- chleb sandomierski 10g
- kiełbasa pasztetowa
- szklanka kawy z mlekiem

#### *II Śniadanie :*

- banan

#### *Obiad :*

- barszcz czerwony zabieleny 250g
- ziemniaki do barszczu

#### *Podwieczorek :*

- sałatka z tuńczyka 70g
- chleb graham

- sok ze świeżych pomarańczy

*Kolacja :*

- jajecznica 2jajka
- chleb żytni
- herbata bez cukru

Karolina Koziół kl. 2TT