***Przykładowy 3-dniowy jadłospis dla chłopców na obozie sportowym:***

**Dzień 1:**

**Śniadanie:**

* chleb razowy;
* masło;
* wędlina;
* pomidory;
* rzodkiewka;
* sałata;
* sok pomarańczowy.

**Obiad:**

* ryba;
* ziemniaki z koperkiem;
* czerwona kapusta;
* woda z cytryną.

**Kolacja:**

* zupa mleczna z płatkami owsianymi;
* herbata czarna.

**Dzień 2:**

**Śniadanie:**

* parówki;
* chleb razowy;
* herbata zielona.

**Obiad:**

* pierogi z mięsem;
* woda z cytryną.

**Podwieczorek:**

* croissant’y;
* sok pomarańczowy.

**Kolacja:**

* sałatka z pomidorów i rzodkiewek;
* chleb razowy;
* bułki razowe;
* herbata zielona.

**Dzień 3:**

**Śniadanie:**

* bułki z miodem, dżemem, twarogiem, serem żółtym;
* mleko;
* kakao.

**Obiad:**

* mięso mielone lub kotlet schabowy;
* ziemniaki z koperkiem;
* sałata;
* herbata mrożona.

**Podwieczorek:**

* ryż z jabłkami;
* szarlotka.

**Kolacja:**

* bułki;
* chleb razowy;
* dżem;
* ser żółty;
* jogurt naturalny;
* herbata czarna.

***Kosiba Sylwia kl. 2 TT***