**Obiady dla sportowca**

**900-1000kcal (30-35%) dobowego zapotrzebowania energetycznego.**

****

**PONIEDZIAŁEK**

Pomidorowa z ryżem (200g +30g) + zapiekanka makaronowa z kiełbasą i warzywami (100g makaronu, 50g kiełbasy, warzywa 300g). Kompot owocowy 250ml

Całość: 975kcal

**WTOREK**

Jarzynowa zabielana (300g)  + nugetsy (150g), ziemniaki z pieca( 90g) surówka z kapusty pekińskiej (150g). Kompot 250ml

Całość: 990 kcal

 **ŚRODA**

Zupa krem z papryki – pomidorów (300g) + grzanki (30g) + makaron (75g) z serem twarogowym(75g) i musem truskawkowym (150g). Kompot 250ml.

Całość: 1010kcal

**CZWARTEK**

Krupnik (300g) + pierogi z mięsem (300g). Kompot 250ml. Banan.

Całość: 1016kcal

**PIĄTEK**

Żurek z kiełbasą na maślance (250g) + naleśniki z serem na słodko (240g). Kompot 250ml.

Całość: 1070kcal