



Marcin Banachowski
NIP: 8311598251; REGON: 384333378
Tel. 785 978 620
Marcin.banachowski07@gmail.com

DIETETYK
Marcin Banachowski

Data	Śniadanie + II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kcal	
				Śniadanie + II śn	
Poniedziałek 12.05.2025	chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), krakowska parzona 20g, jogurt z tartą rzodkiewką i szczypiorkiem 30g (mleko), ogórek zielony 20g, herbata malinowa 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem zabelana 250g, (gluten, seler), Schab duszony w sosie 100g, makaron fusilli 100g (gluten , jaja), ogórek kiszony 60g, kompot owocowy	kasza manna na mleku z sokiem malinowym, herbatniki	Śniadanie + II śn	271,4
	II śniadanie: andruty, jabłuszko			Obiad	492,2
				Podwieczorek	60
				Suma	832,4
Wtorek 13.05.2025	płatki czekoladowe na mleku 200g (mleko), chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), szynka z kurczaka 20g, pomidor 20g, herbata z cytryną	zupa brokułowa z makaronem zabelana 250g(seler, gluten,mleko) Kotlecik mielony 80g,ziemniaczki 100g, buraczki ćwikłowe 70g, kompot owocowy	Kanapki z pasztetem drobiowym i ogórkiem kiszonym, herbatka mięta	Śniadanie + II śn	253,9
	II śniadanie: słupki warzyw			Obiad	512,1
				Podwieczorek	87
				Suma	842,3
Środa 14.05.2025	pieczywo mieszane 50g (gluten, mleko), masło 10g (mleko), ser gouda 20g, (mleko), dżem owocowy 20g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g,herbata	Rosół z makaronem - 250g, (gluten, seler), Podudzie z kurczaka pieczone 70g, ryż paraboliczny 100g,warzywa na parze 70g, kompot owocowy	sorbet owocowy z jogurtem, pierniczki	Śniadanie + II śn	267,1
	II śniadanie: mix owoce(banan,gruszka)			Obiad	478,2
				Podwieczorek	75
				Suma	820,3
Czwartek 15.05.2025	chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), jajecznica 30g, pomidor20g, filet drobiowy ser żółty 20g,kawa zbożowa	zupa zalewajka z ziemniakami i kiełbaską 250g, Makaron fusilli 100g, mus truskawkowy z jogurtem naturalnym 100g, kompot owocowy	Kanapki z masłem, polędwicą i pomidorem, herbatka owocowa	Śniadanie + II śn	292,5
	II śniadanie: pomarańcz			Obiad	455,6
				Podwieczorek	75
				Suma	823,1
Piątek 16.05.2025	chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), twarożek ze szczypiorkiem 30g (mleko), pomidor 20g,ogórek 20g,ser żółty 20g herbata mięta 200 ml	zupa ryżowianka z warzywami 250g (gluten), Kotlet rybny z dorsza pieczony 60g, ziemniaczki 100g,surówka z ogórka kwaszonego i cebulki 80g, kompot owocowy	Kisiel owocowy, wafle ryżowe	Śniadanie + II śn	298
	II śniadanie: ciastko maślane			Obiad	452
				Podwieczorek	70
				Suma	820