



Marcin Banachowski
NIP: 8311598251; REGON: 384333378
Tel. 785 978 620
Marcin.banachowski.07@gmail.com

DIETETYK
Marcin Banachowski

Data	Śniadanie + II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kcal	
				Śniadanie + II śn	
Poniedziałek 19.05.2025	chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), ser żółty podlaski 20g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, dżem 10g, herbata malinowa 200 ml	zupa krupnik z kaszą i ziemniakami 250g, (gluten, seler). Potrawka z kurczaka z warzywami i ananase w sosie śmietanowym 120g, ryż długoziarnisty 100g, kompot owocowy	Kanapki z masłem, ser żółty, dżem, herbatka owocowa	Śniadanie + II śn	271,4
	II śniadanie: owoce mix			Obiad	492,2
				Podwieczorek	70
				Suma	833,6
Wtorek 20.05.2025	płatki ryżowe na mleku 200g (mleko), chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), szynka z kurczaka 20g, ogórek zielony 20g, papryka	zupa pomidorowa z ryżem zabelana - 250g, (gluten, seler). Kopytka ziemniaczane 100g (gluten) sos pieczarkowy 60g, kalafior na parze 60g , kompot owocowy	budyń czekoladowy, flipsy kukurydziane	Śniadanie + II śn	253,9
	II śniadanie: galaretka owocowa 100 ml			Obiad	512,1
				Podwieczorek	70
				Suma	836
Środa 21.05.2025	chleb mieszany 50g (gluten, mleko), masło 10g (mleko), parówki wieprzowe 20g z ketchupem 20g, ogórek 20g, serek topiony 20g, herbata	zupa rosół z makaronem i pietruszką - 250g, (gluten, mleko, seler). Schab w panierce 70 g (gluten), ziemniaczki 100 g surówka z kapusty białej i koperku 70g, kompot owocowy	mix owoce (banan, jabłko, gruszka)	Śniadanie + II śn	267,1
	II śniadanie: słupki warzyw mix (papryka, ogórek, marchewka)			Obiad	478,2
				Podwieczorek	70
				Suma	815,3
Czwartek 22.05.2025	chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), jajko na twardo z majonezem, ogórek zielony 20g, połędwica sopocka 20g, pomidor 20g, kakao na	zupa kartoflanka z ziemniakami zabelana 250g, (seler, mleko), Spaghetti w sosie bolonese 120g, makaron fusilli 100 g (jaja, gluten), kompot owocowy	Kanapki z masłem, serek ziarnisty, pomidor, herbatka	Śniadanie + II śn	292,5
	II śniadanie: wafle ryżowe 3 szt			Obiad	455,6
				Podwieczorek	70
				Suma	818,1
Piątek 23.05.2025	chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), twarożek z koperkiem 30g (mleko), pomidor 20g, szynka drobiowa 20g, papryka 20g, herbata	zupa ogórkowa z ziemniakami i warzywami 250g (gluten), Paluszki z mintaja 60g (gluten , jaja, mleko), ziemniaki 100g, surówka z kiszzonej kapusty 70 g, kompot owocowy	Chleb drożdżowy z masłem, herbata z owoców leśnych	Śniadanie + II śn	268,9
	II śniadanie: herbatniki i biszkopty			Obiad	462,2
				Podwieczorek	70
				Suma	801,1