



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 26.05.2025	chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), krakowska parzona 20g, ogórek zielony 20g, pomidor 20g, herbata malinowa 200 ml II śniadanie: mix owoce i warzywa	zupa z młodej kapusty z ziemniakami zabelana 250g, (gluten, seler) Carbonara z kielbaską , boczką i serem żółtym 100g , makaron penne 100g (gluten, jaja) , kompot owocowy	Kanapki z pastą jajeczną, ogórek, herbatka owocowa	Śniadanie + II śn	271,4
				Obiad	492,2
				Podwieczorek	60
				Suma	823,6
Wtorek 27.05.2025	płatki czekoladowe na mleku 200g (mleko), chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), szynka z kurczaka 20g, pomidor 20g, herbata z cytryną II śniadanie: herbatniki , jabłuszko	zupa warzywna z ziemniakami zabelana 250g(seler, gluten,mleko) Kotlet drobiowy w panierce 60g , ziemniaczki 100g, surówka z marchewki,pora i jabłka 80g, kompot owocowy	galaretka owocowa z bananem, andruty	Śniadanie + II śn	253,9
				Obiad	512,1
				Podwieczorek	87
				Suma	853
Środa 28.05.2025	pieczywo mieszane 50g (gluten, mleko), masło 10g (mleko), ser gouda 20g, (mleko), dżem owocowy 20g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, herbata II śniadanie: kalarepka, papryka, marchew	zupa grochowa z ziemniakami i kielbaską - 250g, (gluten, seler), Ryż paraboliczny na mleku 100g z musem z owoców i jogurtem 120g , kompot owocowy	Kanapki z masłem, filem z indyka, herbatka owocowa	Śniadanie + II śn	267,1
				Obiad	478,2
				Podwieczorek	75
				Suma	820,3
Czwartek 29.05.2025	chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), jajecznica ze szczyptą soli 30g, pomidor 20g, południca sopocka 20g ogórek 20g, kawa zbożowa II śniadanie: flipy kukurydziane	zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 250g(gluten,seler) Gulasz wieprzowy 80g, kasza jęczmienna 100g, surówka z kapusty pekińskiej 70g, kompot owocowy	kisiel owocowy, biszkopty	Śniadanie + II śn	292,5
				Obiad	455,6
				Podwieczorek	75
				Suma	823,1
Piątek 30.05.2025	chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), ser żółty gouda 30g (mleko), pomidor 20g, papryka zielona 20g, rzodkiewka 20g herbatka 200 ml II śniadanie:	zupa zacierkowa z warzywami 250g (gluten), Paluszki rybne z dorsza pieczone 60g, ziemniaczki 100g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kompot owocowy	Kanapki z masłem, serem topionym, pomidorem, herbatka	Śniadanie + II śn	298
				Obiad	452
				Podwieczorek	70
				Suma	820