



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

DIETETYK
Marcin Banachowski

Data	Śniadanie + II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kcal	
Poniedziałek 05.05.2025	chleb mieszany 50g (<u>gluten</u>), masło 10g (<u>mleko</u>), szynka drobiowa 20g, pomidor 20g,ogórek 20g, herbata rumianek 200 ml	zupa dyniowa z makaronem i warzywami 250g, (<u>gluten</u> , <u>jaja</u> , <u>seler</u>), Gulasz wieprzowy 100g(<u>gluten</u>) <u>kasza gryczana</u> 100g, ogórek kiszony 60g, kompot owocowy	kisiel owocowy, biszkopty	Śniadanie + II śn	266,1
				Obiad	447,7
				Podwieczorek	70
	Suma			783,8	
	II śniadanie: herbatniki				
Wtorek 06.05.2025	płatki kukurydziane na mleku 200g (<u>gluten</u> , <u>mleko</u>), chleb mieszany 50g (<u>gluten</u>), masło 10g (<u>mleko</u>), ser gouda 20g, pomidor 20g,rzodkiewka,herbata	Barszcz biały z ziemniakami - 250g, (<u>gluten</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), Nugetsy w panierce 60g, ziemniaczki 100g, surówka z marchewki i pora 70g, kompot owocowy	Kanapki z serem białym i ogórkiem, herbata owocowa	Śniadanie + II śn	261,4
				Obiad	501,2
				Podwieczorek	70
	Suma			832,6	
	II śniadanie: owoce mix				
Środa 07.05.2025	chleb mieszany 50g (<u>gluten</u>), masło 10g (<u>mleko</u>), pasta jajeczna 30g (<u>mleko</u>), papryka świeża 20g, szynka wieprzowa 20g,herbata owocowa 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami i pietruszką zieloną - 250g, (<u>gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>), Ryż paraboliczny 100g z jabłuszkiem prażonym i cynamonem 100g, , kompot owocowy	Kanapki z szynką drobiową i papryką, herbata owocowa	Śniadanie + II śn	246,1
				Obiad	510,7
				Podwieczorek	70
	Suma			826,8	
	II śniadanie: warzywa mix				
Czwartek 08.05.2025	chleb mieszany 50g (<u>gluten</u>), masło 10g (<u>mleko</u>), szynka kanapkowa 20g, ser gouda 20g,pomidor 20g, dżem 10g, kawa zbożowa na mleku 200g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g, (<u>gluten</u> , <u>seler</u>), Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g, makaron penne 100g, surówka z czerwonej kapusty 60g, kompot	Budyń śmietankowy, wafle ryżowe	Śniadanie + II śn	287,8
				Obiad	460,3
				Podwieczorek	70
	Suma			818,1	
	II śniadanie: ciastka zbożowe				
Piątek 09.05.2025	chleb mieszany 50g (<u>gluten</u>), masło 10g (<u>mleko</u>), twarożek ze szczypiorkiem 20g, papryka 20g,,pomidor 20g herbata z cytryną 200 ml	zupa krupnik ryżowy ,250g (<u>gluten</u> , <u>seler</u>), Paluszki z dorsza 60g,ziemniaczki 100g, kiszona kapusta z marchewką i porem 70g, kompot owocowy	jogurt naturalny z owocami, ciasto drożdżowe	Śniadanie + II śn	279,4
				Obiad	472,1
				Podwieczorek	70
	Suma			821,5	
	II śniadanie: galaretka owocowa				