

# JADŁOSPIS

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 14.04.2025	chleb mieszany 50g ( <b>gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser żółty podlaski 20g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, dżem 10g, herbatka malinowa 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami 250g, ( <b>gluten, seler</b> ), Szynka w sosie własnym 90g (gluten) kasza jęczmienna 100g, ogórek kiszony 60g, kompot owocowy	Kanapki z szynką i pomidorem, herbatka rumianek	Śniadanie + II śn	271,4
	Obiad			492,2	
	II śniadanie: owoc sezonowy			Podwieczorek	70
				Suma	833,6
Wtorek 15.04.2025	płatki ryżowe na mleku 200g ( <b>mleko</b> ), chleb mieszany 50g ( <b>gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z kurczaka 20g, ogórek zielony 20g, papryka	zupa pomidorowa z makaronem zabelana - 250g, ( <b>gluten, seler</b> ), Kotlet pożarski pieczony 80g, ziemniaczki 100g( <b>gluten</b> ), surówka z buraczki ćwikłowe 70g, kompot owocowy	Owoce mix (banan, gruszka, jabłko)	Śniadanie + II śn	253,9
	Obiad			512,1	
	II śniadanie: galaretka owocowa 100 ml			Podwieczorek	70
				Suma	836
Środa 16.04.2025	chleb mieszany 50g ( <b>gluten, mleko</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa 30g ( <b>mleko</b> ), pomidor koktajlowy 20g, polędwica wieprzowa 20g, herbatka	zupa barszcz biały z ziemniakami zabelana - 250g, ( <b>gluten, mleko, seler</b> ), Danie Jarskie-Knedle z brzoskwiniami i jogurtem naturalnym 200g, kompot owocowy	Kanapki z masłem i serem gouda, herbatka owocowa	Śniadanie + II śn	267,1
	Obiad			478,2	
	II śniadanie: słupki warzyw mix (papryka, marchewka)			Podwieczorek	70
				Suma	815,3
Czwartek 17.04.2025	chleb mieszany 50g ( <b>gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), jajko na twardo, ogórek zielony 20g, polędwica sopočka 20g, pomidor 20g, kakao na mleku 200 ml	zupa krupnik ryżowy z warzywami 250g, ( <b>seler, mleko</b> ), Spaghetti w sosie bolonese 100 g, makaron fusilli 100 g (jaja, gluten), kompot owocowy	kisiel owocowy, biszkopty	Śniadanie + II śn	292,5
	Obiad			455,6	
	II śniadanie: wafle ryżowe 2 szt			Podwieczorek	70
				Suma	818,1
Piątek 18.04.2025	chleb mieszany 50g ( <b>gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser gouda 20g, ogórek zielony 20g ( <b>mleko</b> ), pomidor 20g, herbatka mięta	zupa krupnik ryżowy z warzywami 250g ( <b>gluten</b> ), Kotlet rybny z miruny 60g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> ), ziemniaki 100g, surówka z kiszonej kapusty 70 g, kompot owocowy	mus truskawkowy, gofry	Śniadanie + II śn	268,9
	Obiad			462,2	
	II śniadanie: owoce mix(jabłko, pomarańcz)			Podwieczorek	70
				Suma	801,1