

JADŁOSPIS

Marcin Banachowski
 NIP: 8311598254, REGON: 184335078
 Tel. 785 978 620
 Marcin.banachowski07@gmail.com

DIETETYK
 Marcin Banachowski

Data	Śniadanie + II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kcal	
Wtorek 22.04.2025	płatki owsiane na mleku 200g (gluten, mleko), chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), ser żółty podlaski 20g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, herbatka owocowa 200 ml	zupa warzywna z makaronem 250g, (gluten, jaja, mleko, seler), Spaghetti z sosem bolonese z ziołami, i warzywami, makaron fusilli 100g, kompot owocowy	kisiel owocowy, jabłuszko	Śniadanie + II śn	260,1
				Obiad	475,2
	Podwieczorek			70	
	Suma			805,3	
II śniadanie: ciastka zbożowe 3 szt (gluten, orzech, jaja)					
Środa 23.04.2025	chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), polędwica wieprzowa 20 g, papryka, pomidor 20g, sałata masłowa 20g, herbata z miodem i cytryną 200 g	Zupa grochowa z ziemniakami - 250g, (gluten, seler), Ryż paraboliczny z musem owocowym i jogurtem naturalnym 200g (mleko), kompot owocowy	Kanapki z masłem i szynką drobiową, ogórek, herbatka owocowa	Śniadanie + II śn	286,3
				Obiad	476,2
	Podwieczorek			70	
	Suma			832,5	
II śniadanie: mandarynka					
Czwartek 24.04.2025	chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko), parówki drobiowe 20 (gluten, soja), keczup 30g, ser gouda 20g, ogórek kiszony 20g, herbata z cytryną 200g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250g, (gluten, seler), schab duszony w sosie własnym 60/100g (gluten, seler), kasza jęczmienna 100g, ogórek kiszony 50g kompot owocowy	ciasto drożdżowe z serem, herbatka z owoców leśnych	Śniadanie + II śn	302,5
				Obiad	477,1
	Podwieczorek			65	
	Suma			844,6	
II śniadanie: budyń waniliowy 100g					
Piątek 25.04.2025	chleb mieszany 50g (gluten), masło 10g (mleko) <u>pasta jajeczna 30g</u> , polędwica z kurczaka 20g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, herbata	Zupa pieczarkowa z makaronem 250g (gluten, mleko, seler), Paluszki z mintaja w panierce 80g (gluten, ryba, jaja, mleko), ziemniaki 100g, surówka z kiszonej kapusty 100g, kompot owocowy	Kanapki z pasztetem drobiowym i ogórkiem kiszonym, herbatka malinowa	Śniadanie + II śn	265,7
				Obiad	471,2
	Podwieczorek			70	
	Suma			806,9	
II śniadanie: warzywa (kalarepa, ogórek, marchew)					