

# Avodiet

*Jadłospis*

Catering Smaczna Kraina –  
CERTUS 01.03.–07.03.2026

*2400 kcal*

Dietetyk: Aleksandra Garbień, nr:886-068-630, e-mail:  
garbien.aleksandra@gmail.com

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Niedziela 01.03.2026	Poniedziałek 02.03.2026	Wtorek 03.03.2026	Środa 04.03.2026	Czwartek 05.03.2026	Piątek 06.03.2026	Sobota 07.03.2026
<b>Śniadanie 08:00</b>	<b>Śniadanie 08:00</b>	<b>Śniadanie 08:00</b>	<b>Śniadanie 08:00</b>	<b>Śniadanie 08:00</b>	<b>Śniadanie 08:00</b>	<b>Śniadanie 08:00</b>
Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą, ogórkiem i pomidorem Herbata owocowa Kiwi	Kanapki z szynką, pastą śródziemnomorską ze słonecznikiem, papryką i sałatą Pasta śródziemnomorska ze słonecznikiem Herbata ziołowa Gruszka	Kanapki z kielbaską krakowską, gotowanym jajkiem, szpinakiem i pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru Jabłko	Kanapki z serem salami, szynką z indyka i ogórkiem Herbata owocowa Banan	Kanapki z serem, sałatka ryżowa z kukurydza i ogórkiem, rzepa, pomidor Kawa zbożowa	Kanapki z serem cheddar, pieczonym indykiem, sałatą i kalarepą Herbata miętowa Pomarańcza	Kanapki z serem, szynką, pomidorem i ogórkiem Herbata ziołowa Banan
<b>Zupa 12:30</b>	<b>Zupa 12:30</b>	<b>Zupa 12:30</b>	<b>Zupa 12:30</b>	<b>Zupa 12:30</b>	<b>Zupa 12:30</b>	<b>Zupa 12:30</b>
Krem z białych warzyw z grzankami	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	Zupa ogórkowa	Krem z białych warzyw z grzankami	Rosół z makaronem	Zupa krem z kalafiora z prażonym ryżem	Zupa meksykańska
<b>Obiad 13:00</b>	<b>Obiad 13:00</b>	<b>Obiad 13:00</b>	<b>Obiad 13:00</b>	<b>Obiad 13:00</b>	<b>Obiad 13:00</b>	<b>Obiad 13:00</b>
Pieczony schab zawijany z serem i szynką Buraczki duszone na ciepło Ziemniaki gotowane	Gotowany filet z kurczaka w sosie cytrynowym Duszona marchewka z groszkiem Ryż brązowy gotowany	Gulasz drobiowy Ziemniaki gotowane Duszona biała kapusta	Poznańskie pyzy gotowane na parze Sos myśliwski Buraczki duszone na ciepło	Pieczone udko z kurczaka Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	Pieczone pulpeciki rybne z dorsza Kasza bulgur z warzywami Surówka z kiszanej kapusty	Gulasz drobiowy Ziemniaki gotowane Surówka z modrej kapusty
<b>Kolacja 19:00</b>	<b>Kolacja 19:00</b>	<b>Kolacja 19:00</b>	<b>Kolacja 19:00</b>	<b>Kolacja 19:00</b>	<b>Kolacja 19:00</b>	<b>Kolacja 19:00</b>
Kanapki z szynką serem, marynowaną papryką i ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z białym serem w plasterkach, pieczonym kurczakiem, sałatką szwedzką	Kanapki z pasztetem drobiowym, serek grani, ogórek Herbata owocowa	Kanapki z szynką z indyka, mozzarellą i pomidorem Herbata owocowa	Kanapki z szynką krakowską, hummusem i marchewką Herbata ziołowa	Sałatka makaronowa z kukurydzą i pieczywem, pomidor, sałatka szwedzka	Kanapki z k szynką wieprzową, gotowanym jajkiem, szpinakiem i pomidorem Herbata owocowa

Herbata czarna, napar  
bez cukru

Zielona herbata  
(napar bez cukru)



## ROZPISKA DNI

*Niedziela 01.03.2026*

E: 2 401kcal

B: 120g

T: 82g

W: 313g

F: 36g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 750kcal

B: 39g

T: 22g

W: 104g

F: 7,4g

#### Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą, ogórkiem i pomidorem

Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Sałata	4 x Liść	20g
Ogórek	2,5 x Sztuka	100g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Twarożek grani	0,8 x Opakowanie	150g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Pomidor	1 x Sztuka	140g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

Kiwi 1 x Sztuka (75g)

### ZUPA 12:30

E: 241kcal

B: 9,1g

T: 4g

W: 48g

F: 12g

#### Krem z białych warzyw z grzankami

Marchew	1 x Sztuka	45g
Pietruszka, korzeń	1 x Sztuka	80g
Seler korzeniowy	0,5 x Plaster	30g
Por	0,1 x Sztuka	20g
Kalafior	0,2 x Sztuka	100g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Pietruszka, liście	0,2 x łyżeczka	1g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	0,7 x Porcja	25g
Woda	1 x Szklanka	250g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x łyżka	15g

**Pieczony schab zawijany z serem i szynką**

Wieprzowina, schab surowy bez kości	1,2 x Kawalek	120g
Ser, gouda tłusty	1 x Plaster	15g
Pietruszka, liście	0,5 x Łyżeczka	3g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Sól biała	0,2 x Szczypta	0,2g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Olej rzepakowy	1,5 x Łyżka	15g
Szynka wiejska	1 x Plaster	15g

**Buraczki duszone na ciepło**

Burak	2 x Sztuka	200g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g
Cytryna	1 x Sztuka	80g

**Ziemniaki gotowane**

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
Woda	2 x Szklanka	500g
Sól biała	0 x Kawalek	0,1g

**Kanapki z szynką serem, marynowaną papryką i ogórkiem**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Szynka delikatesowa z kurczaka	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona, konserwowa	2 x Plaster	60g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Ser, gouda tłusty	1 x Plaster	15g

**Herbata czarna, napar bez cukru 1 x Szklanka (250g)**

## ROZPISKA DNI

Poniedziałek 02.03.2026

E: 2 380kcal

B: 111g

T: 80g

W: 320g

F: 34g

**ŚNIADANIE** 08:00

E: 748kcal

B: 28g

T: 24g

W: 110g

F: 9,4g

### Kanapki z szynką, pastą śródziemnomorską ze słonecznikiem, papryką i sałatą

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Polędwica sopocka	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Sałata lodowa	4 x Liść	80g

### Pasta śródziemnomorska ze słonecznikiem

Czas przygotowania: 15 min

Ilość porcji: 10

Zjedz 1 z 10 porcji

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	4 x Sztuka	60g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Bazylia (świeża)	4 x Garść	20g
Pietruszka, liście	3 x łyżeczka	18g
Serek kremowy (do smarowania)	10 x łyżka	250g
Sól biała	0,5 x łyżeczka	3g
Pieprz czarny mielony	0,2 x łyżeczka	1,5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x łyżka	25g
Cukier	0,2 x łyżeczka	1,2g
Słonecznik, nasiona, łuskane	3 x łyżka	30g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

Gruszka 1 x Sztuka (130g)

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem**

Woda	0,4 x Szklanka	100g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Marchew	0,6 x Sztuka	25g
Pietruszka, korzeń	0,2 x Sztuka	20g
Seler korzeniowy	0,2 x Plaster	15g
Por	0,1 x Sztuka	8g
Passata pomidorowa (przecier)	1 x Porcja	100g
Koncentrat pomidorowy, 30%	0,4 x Łyżka	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	1 x Łyżka	18g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Ziele angielskie	0,1 x Sztuka	0,1g
Liść laurowy	0,1 x Liść	0,1g
Makaron dwujajeczny	0,4 x Szklanka	40g

**Gotowany filet z kurczaka w sosie cytrynowym**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,5 x Kawałek	150g
Sól biała	0,2 x Szczypta	0,2g
Pieprz czarny mielony	0,2 x Szczypta	0,2g
Tymianek	0,1 x Łyżeczka	0,2g
Oregano (suszone)	0,1 x Łyżeczka	0,2g
Bazyliia (suszona)	0,1 x Łyżeczka	0,2g
Skórka z cytryny (starta)	1 x Łyżeczka	3g
Mąka pszenna, typ 500	1,2 x Łyżka	12g
Śmietana, 12% tłuszczu	2 x Łyżka	36g

**Duszona marchewka z groszkiem**

Marchew z groszkiem, mrożona	1 x Szklanka	150g
Olej rzepakowy	2 x Łyżka	20g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Woda	0,4 x Szklanka	100g

**Ryż brązowy gotowany**

Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Woda	1 x Szklanka	250g
Ryż brązowy	5,3 x Łyżka	80g

**Kanapki z białym serem w plasterkach, pieczonym kurczakiem, sałatką szwedzką**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Sałatka szwedzka	1 x Porcja	100g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Serek twarogowy w plastrach	0,8 x Sztuka	80g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,7 x Kawalek	70g
Zioła prowansalskie	1 x łyżeczka	3g
Oliwa z oliwek	0,2 x łyżka	2g
Sól biała	0,2 x Szczypta	0,2g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz biały	1 x Szczypta	1g

**Herbata czarna, napar bez cukru 1 x Szklanka (250g)**

## ROZPISKA DNI

Wtorek 03.03.2026

E: 2 402kcal

B: 114g

T: 84g

W: 317g

F: 42g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 712kcal

B: 29g

T: 24g

W: 97g

F: 6,4g

#### Kanapki z kielbaską krakowską, gotowanym jajkiem, szpinakiem i pomidorem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Kielbasa krakowska, sucha	4 x Plaster	40g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g

Herbata czarna, napar bez cukru 1 x Szklanka (250g)

Jabłko 1 x Sztuka (150g)

### ZUPA 12:30

E: 200kcal

B: 7,3g

T: 3,6g

W: 40g

F: 12g

#### Zupa ogórkowa

Czas przygotowania: 30 min

Ziemniaki	1,5 x Sztuka	105g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Pietruszka, korzeń	1 x Sztuka	80g
Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Ogórek kwaszony	1 x Sztuka	60g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Woda	1 x Szklanka	250g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x Łyżka	15g

## Gulasz drobiowy

Mięso z udźca indyka, bez skóry	1,5 x Kawałek	150g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Kapusta biała	1 x Liść	55g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Fasolka szparagowa, mrożona	2 x łyżka	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x łyżka	25g
Olej rzepakowy	2 x łyżka	20g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

## Ziemniaki gotowane

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
Woda	2 x Szklanka	500g
Sól biała	0 x Kawałek	0,1g

## Duszona biała kapusta

Kapusta biała	3,6 x Liść	200g
Koper ogrodowy	1 x łyżeczka	4g
Masło ekstra	1 x łyżka	10g
Mąka pszenna, typ 500	1 x łyżeczka	5g
Woda	0,2 x Szklanka	50g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Cukier	0,1 x łyżeczka	0,5g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

**Kanapki z pasztetem drobiowym, serek grani, ogórek**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Pasztet z indyka i kurczaka, Pikok Pure	1 x Porcja	52g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Twarożek grani	0,6 x Opakowanie	120g

**Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)**

## ROZPISKA DNI

Środa 04.03.2026

E: 2 387kcal

B: 102g

T: 73g

W: 347g

F: 36g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 722kcal

B: 29g

T: 16g

W: 122g

F: 9,3g

#### Kanapki z serem salami, szynką z indyka i ogórkiem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Ser, salami pełnotłusty	1 x Plaster	15g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Kalarepa	1 x Sztuka	160g
Ogórek	2 x Sztuka	80g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

Banan 1 x Sztuka (120g)

### ZUPA 12:30

E: 228kcal

B: 8,8g

T: 3,9g

W: 45g

F: 11g

#### Krem z białych warzyw z grzankami

Marchew	1 x Sztuka	45g
Pietruszka, korzeń	1 x Sztuka	80g
Seler korzeniowy	0,5 x Plaster	30g
Por	0,1 x Sztuka	20g
Kalafior	0,2 x Sztuka	100g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Pietruszka, liście	0,2 x łyżeczka	1g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	0,6 x Porcja	20g
Woda	1 x Szklanka	250g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x łyżka	15g

## Poznańskie pyzy gotowane na parze

Ilość porcji: 14  
Zjedz 2 z 14 porcji

Mąka pszenna, typ 500	50 x Łyżka	500g
Drożdże piekarskie, prasowane	0,2 x Kostka	20g
Cukier	1 x Łyżeczka	5g
Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Sól biała	0,5 x Łyżeczka	3g
Masło klarowane	4 x Łyżka	60g
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1 x Szklanka	250g

## Sos myśliwski

Kiełbasa śląska	2 x Plaster	20g
Pieczarka uprawna, świeża	1 x Sztuka	20g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Boczek wędzony bez kości	1 x Plaster	10g
Ogórek kwaszony	0,3 x Sztuka	20g
Koncentrat pomidorowy, 30%	0,2 x Łyżka	5g
Mąka pszenna, typ 500	0,5 x Łyżka	5g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Papryka słodka (mielona)	1 x Szczypta	1g
Olej rzepakowy	1,5 x Łyżka	15g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz biały	0,1 x Szczypta	0,1g
Papryka czerwona	0,2 x Sztuka	30g
Wołowina, polędwica	2,7 x Plaster	40g

## Buraczki duszone na ciepło

Burak	2 x Sztuka	200g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g
Cytryna	1 x Sztuka	80g

**Kanapki z szynką z indyka, mozzarellą i pomidorem**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Kiełki słonecznika	1 x Garść	35g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Ser Mozzarella light w kulce	0,5 x Sztuka	62g

**Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)**

## ROZPISKA DNI

Czwartek 05.03.2026

E: 2 364kcal

B: 105g

T: 84g

W: 312g

F: 34g

**ŚNIADANIE** 08:00

E: 762kcal

B: 26g

T: 24g

W: 113g

F: 7g

### Kanapki z serem, sałatka ryżowa z kukurydza i ogórkiem, rzepa, pomidor

Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g
Ryż biały	2 x łyżka	30g
Kukurydza, konserwowa	1 x łyżka	15g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2 x łyżka	40g
Ogórek	0,5 x Sztuka	20g
Rzepa	0,1 x Sztuka	20g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Serek twarogowy w plastrach	0,6 x Sztuka	60g

### Kawa zbożowa

Kawa zbożowa instant (proszek)	1 x łyżeczka	3g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1 x Szklanka	250g

## ZUPA 12:30

E: 240kcal

B: 14g

T: 5,9g

W: 34g

F: 2,4g

### Rosół z makaronem

Marchew	0,3 x Sztuka	15g
Seler korzeniowy	0,1 x Plaster	5g
Pietruszka, korzeń	0,1 x Sztuka	10g
Por	0 x Sztuka	5g
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	0,4 x Kawałek	50g
Liść laurowy	0,1 x Liść	0,1g
Ziele angielskie	0,1 x Sztuka	0,1g
Pietruszka, liście	0 x Łyżeczka	0,1g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Makaron bezjajeczny	0,4 x Szklanka	40g

## OBIAD 13:00

E: 765kcal

B: 44g

T: 28g

W: 92g

F: 17g

### Pieczone udko z kurczaka

Noga (udo) kurczaka	1,2 x Sztuka	200g
Olej rzepakowy	0,5 x Łyżka	5g
Papryka słodka (mielona)	1 x Szczypta	1g
Papryka wędzona (mielona)	1 x Szczypta	1g
Sól biała	0,2 x Szczypta	0,2g
Kminek mielony	1 x Łyżeczka	5g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g

### Ziemniaki gotowane

Ziemniaki	5 x Sztuka	350g
Woda	2 x Szklanka	500g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Sola, świeża	0 x Kawałek	0,1g

### Surówka z marchewki

Marchew	2 x Sztuka	90g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Sok z cytryny	0,1 x Łyżeczka	0g
Jabłko	1 x Sztuka	150g

**Kanapki z szynką krakowską, hummusem i marchewką**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Kiełbasa krakowska, sucha	3 x Plaster	30g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Salata	2 x Liść	10g
Hummus	4 x łyżeczka	60g
Marchew	1 x Sztuka	45g

**Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)**

## ROZPISKA DNI

*Piątek 06.03.2026*

E: 2 389kcal B: 110g T: 77g W: 328g F: 38g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 742kcal B: 32g T: 24g W: 100g F: 9g

#### Kanapki z serem cheddar, pieczonym indykiem, sałatą i kalarepą

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Ser, cheddar pełnotłusty	1 x Plaster	15g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Sałata	2 x Liść	10g
Kalarepa	1 x Sztuka	160g
Zioła prowansalskie	0 x łyżeczka	0,1g
Papryka wędzona (mielona)	0,1 x Szczypta	0,1g
Mięso z piersi indyka, bez skóry	0,7 x Kawalek	70g

Herbata miętowa 1 x Szklanka (250g)

Pomarańcza 0,4 x Sztuka (100g)

### ZUPA 12:30

E: 239kcal B: 13g T: 8,8g W: 29g F: 5,7g

#### Zupa krem z kalafiora z prażonym ryżem

Ilość porcji: 2  
Zjedz 1 z 2 porcji

Kalafior	0,5 x Sztuka	250g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Szynka parmeńska (Prosciutto)	2 x Plaster	30g
Bulion warzywny (domowy)	1 x Szklanka	250g
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1 x Szklanka	250g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Ryż ekspandowany	3 x łyżka	12g

### Pieczone pulpeciki rybne z dorsza

Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Mąka pszenna, typ 500	1 x łyżka	10g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Olej rzepakowy	2 x łyżka	20g
Kasza manna	0,5 x łyżka	6g
Skrobia kukurydziana	1 x łyżka	10g
Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3g
Dorsz, świeży	1,5 x Kawałek	150g

### Kasza bulgur z warzywami

Woda	1 x Szklanka	250g
Kasza bulgur	1,2 x Porcja	60g
Fasolka szparagowa, mrożona	3 x łyżka	45g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Kukurydza, konserwowa	3 x łyżka	45g

### Surówka z kiszonej kapusty

Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Pietruszka, liście	2 x łyżeczka	12g
Kapusta, kiszona	0,5 x Szklanka	55g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g
Marchew	1 x Sztuka	45g

**Czas przygotowania: 40 min**

**Sałatka makaronowa z kukurydzą i pieczywem, pomidor, sałatka szwedzka**

Pomidor	0,4 x Sztuka	50g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	2 x Porcja	70g
Kukurydza, konserwowa	4 x Łyżka	60g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Makaron orzo (w kształcie ryżu)	2 x Łyżka	40g
Sałatka szwedzka	1 x Porcja	100g
Szynka delikatesowa z kurczaka	3 x Plaster	45g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g

**Zielona herbata (napar bez cukru) 1 x Szklanka (250g)**

## ROZPISKA DNI

*Sobota 07.03.2026*

E: 2 421kcal

B: 119g

T: 81g

W: 324g

F: 38g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 739kcal

B: 30g

T: 19g

W: 115g

F: 7,4g

#### Kanapki z serem, szynką, pomidorem i ogórkiem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Szynka wieprzowa, gotowana	3 x Plaster	45g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Pomidor	1 x Sztuka	140g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

Banan 1 x Sztuka (120g)

### ZUPA 12:30

E: 246kcal

B: 6,8g

T: 12g

W: 33g

F: 7,6g

#### Zupa meksykańska

Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	45g
Papryczka ostra (chili)	0,5 x Sztuka	10g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Kukurydza, konserwowa	0,3 x Mała puszka	30g
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	2 x łyżka	40g
Kmin rzymski (kumin)	1 x łyżeczka	4g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Passata pomidorowa (przecier)	1 x Porcja	100g
Limonka	0,5 x Sztuka	29g
Kolendra (świeża)	4 x Liść	4g

**Gulasz drobiowy**

Mięso z udźca indyka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Kapusta biała	1 x Liść	55g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Fasolka szparagowa, mrożona	2 x łyżka	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x łyżeczka	15g
Olej rzepakowy	2 x łyżka	20g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

**Ziemniaki gotowane**

Ziemniaki	5 x Sztuka	350g
Woda	2 x Szklanka	500g
Sól biała	0 x Kawałek	0,1g

**Surówka z modrej kapusty**

Kapusta czerwona	2 x Liść	100g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Cytryna	0 x Sztuka	3g
Olej rzepakowy	0,5 x łyżka	5g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

**KOLACJA 19:00****Kanapki z k szynką wieprzową, gotowanym jajkiem, szpinakiem i pomidorem**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Szynka wieprzowa, gotowana	4 x Plaster	60g
Szpinak	1 x Garść	25g
Pomidor	1 x Sztuka	140g

**Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)**