

# Avodiet

*Jadłospis*

Catering Smaczna Kraina -  
CERTUS 01.04-05.04

*2400 kcal*

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

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Środa 01.04.2026	Czwartek 02.04.2026	Piątek 03.04.2026	Sobota 04.04.2026	Niedziela 05.04.2026
<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>
Salatka jarzynowa z kanapkami z pieczonym schabem i pomidorem Herbata owocowa	Kanapki z serem, sałatka ryżowa z kukurydza i ogórkiem, rzepa, pomidor Kawa zbożowa	Kanapki z serem cheddar, pieczonym indykiem, sałatą i kalarepą Herbata miętowa	Kanapki z szynką, serem, ogórkiem i pomidorem Pomarańcza Herbata ziołowa	Kanapki z jajkiem, pieczonym kurczakiem, sałatą i pomidorem Kawa zbożowa
<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>
Barszcz biały z grzankami	Rosół z makaronem	Zupa krem z ryżem preparowanym	Zupa meksykańska	Barszcz biały
<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>
Makaron z sosem pomidorowym z kawałkami duszonego kurczaka Surówka wiosenna z kapusty	Smażone naleśniki z serem waniliowym i wiśniami Pomarańcza	Pieczone pulpeciki rybne z dorsza Kasza bulgur z warzywami Surówka z kapusty kiszonej Kiwi	Gulasz drobiowy Ziemniaki gotowane Surówka z modrej kapusty	Schab pieczony w sosie chrzanowym Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty i marchewki Banan
<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 a'la capresa z pomidorem, mozzarellą, szynką drobiową i kielkami słonecznika Mandarynki Herbata owocowa	Kanapki z hummusem, szynką krakowską, sałatą i słupkami marchewki Herbata ziołowa	Salatka makaronowa z kukurydzą i pieczywem, pomidor Zielona herbata (napar bez cukru)	Kanapki z szynką, serem grani, sałatą i ogórkiem Herbata owocowa	Kanapki z szynką wieprzową, serem salami, sałatką szwedzką i pomidorem Herbata z cytryną

## ROZPISKA DNI

Środa 01.04.2026

E: 2 391kcal

B: 106g

T: 82g

W: 321g

F: 39g

**ŚNIADANIE** 08:00

E: 755kcal

B: 26g

T: 36g

W: 85g

F: 8,3g

### Sałatka jarzynowa z kanapkami z pieczonym schabem i pomidorem

Czas przygotowania: **60 min**

Ziemniaki	0,5 x Sztuka	35g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Pietruszka, korzeń	0,1 x Sztuka	12g
Ogórek kwaszony	0,5 x Sztuka	30g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	2 x łyżka	30g
Jabłko	0,2 x Sztuka	38g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Musztarda	0,1 x łyżeczka	1g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	1 x łyżka	25g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Schab pieczony	0,8 x Plaster	40g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g

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

**Barszcz biały z grzankami**

Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Marchew	0,4 x Sztuka	18g
Śmietana, 18% tłuszczu	1 x łyżka	18g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	1 x Porcja	35g
Zakwas żytni	1 x łyżeczka	15g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Seler korzeniowy	0,2 x Plaster	12g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Liść laurowy	1 x Liść	1g
Ziele angielskie	1 x Sztuka	1g

**OBIAD 13:00****Makaron z sosem pomidorowym z kawałkami duszonego kurczaka**

Czas przygotowania: 15 min

Makaron pełnoziarnisty	1,3 x Szklanka	90g
Pomidory w puszcze (krojone)	1,5 x Porcja	150g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Ser, parmezan	1 x łyżka	8g
Bazylija (świeża)	4 x Liść	4g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Oregano (suszone)	0,3 x łyżeczka	0,9g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawałek	100g

**Surówka wiosenna z kapusty**

Kapusta czerwona	2 x Liść	100g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g

**Kanapki a'la capresa z pomidorem, mozzarellą, szynką drobiową i kiełkami słonecznika**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Ser Mozzarella light w kulce	0,8 x Sztuka	100g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Kiełki słonecznika	1 x Garść	35g
Masło ekstra	0,4 x Łyżeczka	2g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g

**Mandarynki 1 x Sztuka (65g)****Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)**

## ROZPISKA DNI

Czwartek 02.04.2026

E: 2 382kcal

B: 102g

T: 77g

W: 332g

F: 27g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 766kcal

B: 27g

T: 28g

W: 106g

F: 7,4g

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

Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	2 x Porcja	70g
Ryż biały	3 x łyżka	45g
Kukurydza, konserwowa	0,7 x łyżka	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 x łyżka	20g
Ogórek	0,5 x Sztuka	20g
Rzepa	0,3 x Sztuka	51g
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	0,9 x Sztuka	90g

#### Kawa zbożowa

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

## ZUPA 12:30

E: 255kcal

B: 15g

T: 6,9g

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	0,5 x Kawałek	60g
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	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Makaron bezjajeczny	0,4 x Szklanka	40g

## OBIAD 13:00

E: 771kcal

B: 45g

T: 24g

W: 98g

F: 7,9g

### Smazone naleśniki z serkiem waniliowym i wiśniami

Czas przygotowania: 30 min

Ilość porcji: 2

Zjedz 1 z 2 porcji

Mąka pszenna, typ 500	3 x Łyżka	30g
Mąka pszenna, typ 1850	4 x Łyżka	40g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	0,6 x Szklanka	150g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Ser twarogowy półtłusty	5 x Łyżka	150g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3 x Łyżka	60g
Wiśnie bez pestek, mrożone	2 x Szklanka	200g
Skrobia ziemniaczana	2 x Łyżeczka	10g
Miód pszczele	1 x Łyżka	24g
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	1 x Opakowanie	200g
Olej rzepakowy	2 x Łyżka	20g

Pomarańcza 1 x Sztuka (230g)

**Kanapki z hummusem, szynką krakowską, sałatą i słupkami marchewki**

Marchew	1 x Sztuka	45g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Hummus	4 x łyżeczka	60g
Sałata lodowa	4 x Liść	80g

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

## ROZPISKA DNI

*Piątek 03.04.2026*

E: 2 398kcal B: 115g T: 73g W: 333g F: 38g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 746kcal B: 29g T: 30g W: 89g F: 7,1g

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

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Ser, cheddar pełnotłusty	2 x Plaster	30g
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	0,4 x Kawalek	40g

#### Herbata miętowa 1 x Szklanka (250g)

### ZUPA 12:30

E: 235kcal B: 13g T: 8,8g W: 29g F: 6,1g

#### Zupa krem z ryżem preparowanym

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
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1 x Szklanka	250g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Ryż ekspandowany	3 x łyżka	12g
Por	0,2 x Sztuka	28g

### Pieczone pulpeciki rybne z dorsza

Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Mąka pszenna, typ 500	1 x łyżka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Kasza manna	0,5 x łyżka	6g
Skrobia kukurydziana	1 x łyżka	10g
Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3g
Dorsz, świeży	2 x Kawałek	200g

### Kasza bulgur z warzywami

Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Woda	1 x Szklanka	250g
Kasza bulgur	1,4 x Porcja	70g
Fasolka szparagowa, mrożona	2 x łyżka	30g
Marchew	0,6 x Sztuka	25g
Cukinia	0,3 x Sztuka	100g

### Surówka z kapusty kiszonej

Kapusta, kiszona	0,5 x Szklanka	55g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g

Kiwi 1 x Sztuka (75g)

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

Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g
Kukurydza, konserwowa	4 x Łyżka	60g
Makaron dwujajeczny	0,4 x Szklanka	40g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Szynka z indyka	2 x Plaster	30g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

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

## ROZPISKA DNI

Sobota 04.04.2026

E: 2 352kcal

B: 111g

T: 80g

W: 317g

F: 42g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 725kcal

B: 30g

T: 19g

W: 112g

F: 9,6g

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

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Szynka wieprzowa, gotowana	3 x Plaster	45g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidor	1 x Sztuka	140g

Pomarańcza 1 x Sztuka (230g)

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

### ZUPA 12:30

E: 261kcal

B: 10g

T: 6,6g

W: 46g

F: 11g

#### Zupa meksykańska

Czas przygotowania: 20 min

Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	45g
Papryczka ostra (chili)	0,2 x Sztuka	5g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Czosnek	0,5 x Ząbek	2,5g
Kukurydza, konserwowa	0,5 x Mała puszka	42g
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	5 x Łyżka	100g
Kmin rzymski (kumin)	0,1 x Łyżeczka	0,4g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Passata pomidorowa (przecier)	1,5 x Porcja	150g
Limonka	0,5 x Sztuka	29g
Kolendra (świeża)	4 x Liść	4g
Woda	1 x Szklanka	250g

**Gulasz drobiowy**

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
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	1,5 x Kawałek	150g

**Ziemniaki gotowane**

Ziemniaki	5 x Sztuka	350g
Woda	2 x Szklanka	500g

**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

**Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem**

Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	2 x Plaster	30g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g
Twarożek grani	0,5 x Opakowanie	100g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Sałata	1 x Liść	5g

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

## ROZPISKA DNI

Niedziela 05.04.2026

E: 2 390kcal B: 116g T: 72g W: 332g F: 32g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 745kcal B: 37g T: 24g W: 97g F: 5,1g

#### Kanapki z jajkiem, pieczonym kurczakiem, sałatą i pomidorem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,5 x Kawatek	50g
Olej rzepakowy	0,5 x Łyżka	5g
Sałata	1 x Liść	5g
Pomidor	4 x Plaster	80g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g

#### Kawa zbożowa

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

### ZUPA 12:30

E: 211kcal B: 5,7g T: 7,1g W: 33g F: 7,2g

#### Barszcz biały

Ziemniaki	1,5 x Sztuka	105g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Śmietana, 18% tłuszczu	2 x Łyżka	36g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Zakwas żytni	1 x Łyżeczka	15g
Seler korzeniowy	0,3 x Plaster	18g
Por	0,3 x Sztuka	42g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g

## Schab pieczony w sosie chrzanowym

Wieprzowina, schab surowy bez kości	1,5 x Kawałek	150g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Skrobia ziemniaczana	1 x Łyżeczka	5g
Woda	0,1 x Szklanka	25g
Olej rzepakowy	1,5 x Łyżka	15g
Chrzan	1 x Sztuka	30g
Cukier	0,2 x Łyżeczka	1g

## Ziemniaki gotowane

Ziemniaki	5 x Sztuka	350g
Woda	1,4 x Szklanka	350g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g

## Surówka z kapusty i marchewki

1. Poszatkuj kapustę
2. Dodaj startą na tarce o drobnych oczkach marchewkę
3. Dopraw surówkę sokiem z cytryny, solą i pieprzem
4. Dodaj oliwę oraz posiekaną pietruszkę

Czas przygotowania: **5 min**

Kapusta biała	2 x Liść	110g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Pietruszka, liście	1 x Łyżeczka	6g
Sok z cytryny	0,2 x Łyżeczka	1g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

**Banan 1 x Sztuka (120g)**

**Kanapki z szynką wieprzową, serem salami, sałatką szwedzką i pomidorem**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	0,4 x Łyżeczka	2g
Sałatka szwedzka	1 x Porcja	100g
Szynka wieprzowa, gotowana	3 x Plaster	45g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Ser, salami pełnotłusty	2 x Plaster	30g

**Herbata z cytryną**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 x Szklanka	250g
Cytryna	1 x Plaster	10g