

# Avodiet

*Jadłospis*

Catering Smaczna Kraina -  
CERTUS 07.04.-12.03

*2400 kcal*

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

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Wtorek 07.04.2026	Środa 08.04.2026	Czwartek 09.04.2026	Piątek 10.04.2026	Sobota 11.04.2026	Niedziela 12.04.2026
<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>	<b>Śniadanie 08:00</b>
Kanapki z szynką wieprzową, serem białym, ogórkiem i kiełkami Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z pieczonym kurczakiem, serkiem ziołowym, papryką i marchewką Banan Herbata miętowa	Kanapki z plasterami kurczaka, pasta jajeczna, pomidor, burak Kakao	Kanapki z pastą rybną, serkiem almette i kawałkami awokado, szpinak, papryka Zielona herbata (napar bez cukru)	Kanapki z serem żółtym, jajkiem, ogórkiem i pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru Kiwi Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, ogórkiem i sałatą Gruszka Herbata owocowa
<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>
Zupa pomidorowa z ryżem	Kapuśniak	Krem marchewkowy	Zupa kalafiorowa	Krem ziemniaczany z boczkiem	Krem z białych warzyw z grzankami
<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>
Smażone w panierce polędwiczki z kurczaka Ziemniaki gotowane Surówka wiosenna z kukurydzą	Gotowane pierogi z serem i okrasą cebulową Surówka z kapusty białej	Smażone w panierce polędwiczki z kurczaka Smażony ryż z warzywami azjatyckimi Jabłko	Pieczone paluszki rybne z mintaja Gotowana kasza kuskus z warzywami Mix sałat z sosem vinegret Banan	Gotowane pierogi z mięsem i okrasą cebulową Surówka z kapusty białej	Pieczony schab zawijany z serem i szynką Ziemniaki gotowane Buraczki duszone na ciepło
<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 z kotła Herbata owocowa	Sałatka makaronowa z kukurydzą, szynką, pomidorem i szpinakiem Herbata ziołowa	Kanapki z wędliną sopocką, sałatka z pomidora i ogórka Herbata ziołowa	Sałatka makaronowa z kukurydzą, szynką, pomidorem i szpinakiem Herbata ziołowa	Kanapki z szynką, serem, pikle, papryka Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z szynką z drobiową, serkiem grani, papryka marynowana, pomidor koktajlowy Herbata czarna, napar bez cukru

## ROZPISKA DNI

Wtorek 07.04.2026

E: 2 398kcal B: 110g T: 72g W: 343g F: 32g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 781kcal B: 32g T: 25g W: 111g F: 8,2g

#### Kanapki z szynką wieprzową, serem białym, ogórkiem i kiełkami

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Serek twarogowy w plastrach	1 x Sztuka	100g
Szynka wieprzowa, gotowana	4 x Plaster	60g
Kiełki rzodkiewki	1 x Łyżka	8g
Ogórek	2 x Sztuka	80g

Pomarańcza 1 x Sztuka (230g)

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

### ZUPA 12:30

E: 235kcal B: 6,1g T: 3,6g W: 48g F: 5,3g

#### Zupa pomidorowa z ryżem

Czas przygotowania: 20 min

Marchew	1 x Sztuka	45g
Koncentrat pomidorowy, 30%	0,6 x Łyżka	15g
Pietruszka, liście	1 x Łyżka	12g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Ryż biały	3 x Łyżka	45g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x Łyżka	15g
Seler korzeniowy	0,1 x Plaster	6g
Woda	1 x Szklanka	250g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g

**Smażone w panierce polędwiczki z kurczaka**

Polędwica z piersi kurczaka	8 x Plaster	120g
Bułka tarta	4 x łyżka	40g
Olej rzepakowy	2 x łyżka	20g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
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	0,1 x Szczypta	0,1g

**Surówka wiosenna z kukurydzą**

Kapusta pekińska	1 x Liść	50g
Kukurydza, konserwowa	1 x łyżka	15g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżka	5g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Ocet	0,5 x łyżka	3g

**KOLACJA 19:00****Kanapki z szynką z kotła**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Szynka z kotła	4 x Plaster	80g
Serek twarogowy z ziołami, Almette	2 x łyżeczka	20g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Marchew	1 x Sztuka	45g

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

## ROZPISKA DNI

Środa 08.04.2026

E: 2 398kcal

B: 98g

T: 77g

W: 336g

F: 28g

**ŚNIADANIE** 08:00

E: 783kcal

B: 32g

T: 21g

W: 117g

F: 9g

### Kanapki z pieczonym kurczakiem, serkiem ziołowym, papryką i marchewką

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Olej rzepakowy	0,5 x łyżka	5g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,8 x Kawałek	80g
Serek twarogowy z ziołami, Almette	3 x łyżeczka	30g
Tymianek	0,2 x łyżeczka	1g
Oregano (suszone)	0,3 x łyżeczka	1g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	50g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g

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

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

## Kapuśniak

Wieprzowina, żeberka	0,1 x Kawalek	15g
Boczek wędzony bez kości	1 x Plaster	10g
Kapusta, kiszona	0,6 x Szklanka	60g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Liść laurowy	1 x Liść	1g
Ziele angielskie	1 x Sztuka	1g
Kminek mielony	0,1 x Łyżeczka	0,5g
Majeranek	0,1 x Łyżeczka	0,4g

## OBIAD 13:00

## Gotowane pierogi z serem i okrasą cebulową

Mąka pszenna, typ 500	10 x Łyżka	100g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Woda	3 x Łyżka	45g
Ser twarogowy półtłusty	3,3 x Łyżka	100g
Ziemniaki	1,5 x Sztuka	105g

## Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	2 x Liść	110g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Sok z cytryny	1 x Łyżka	6g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Ocet	1 x Łyżka	6g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g

**Salatka makaronowa z kukurydzą, szynką, pomidorem i szpinakiem**Czas przygotowania: **3 min**

Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	2 x Porcja	70g
Kukurydza, konserwowa	2 x Łyżka	30g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Makaron orzo (w kształcie ryżu)	2 x Łyżka	40g
Szpinak	1 x Garść	25g
Szynka wieprzowa, gotowana	4 x Plaster	60g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	2 x Łyżka	40g

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

## ROZPISKA DNI

Czwartek 09.04.2026

E: 2 393kcal

B: 99g

T: 84g

W: 321g

F: 28g

**ŚNIADANIE** 08:00

E: 776kcal

B: 36g

T: 25g

W: 103g

F: 4,9g

### Kanapki z plastrami kurczaka, pasta jajeczna, pomidor, burak

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,4 x Kawalek	40g
Olej rzepakowy	0,5 x Łyżka	5g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Papryka słodka (mielona)	0,1 x Szczypta	0,1g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 x Łyżka	20g
Buraki, gotowane w wodzie	0,5 x Sztuka	60g

### Kakao

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1 x Szklanka	250g
Kakao 16%, proszek	0,5 x Łyżka	5g
Cukier	0,5 x Łyżeczka	2,5g

**ZUPA 12:30**

E: 218kcal

B: 3,6g

T: 13g

W: 24g

F: 6,3g

**Krem marchewkowy**

Marchew	1,5 x Sztuka	68g
Pietruszka, korzeń	0,2 x Sztuka	20g
Seler korzeniowy	0,2 x Plaster	10g
Por	0,1 x Sztuka	10g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x łyżka	15g
Koper ogrodowy	1 x łyżeczka	4g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Woda	1 x Szklanka	250g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g

**OBIAD 13:00**

E: 810kcal

B: 40g

T: 27g

W: 103g

F: 11g

**Smażone w panierce polędwiczki z kurczaka**

Polędwica z piersi kurczaka	8 x Plaster	120g
Bułka tarta	4 x łyżka	40g
Olej rzepakowy	2 x łyżka	20g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

**Smażony ryż z warzywami azjatyckimi**

Ryż brązowy	4 x łyżka	60g
Mieszanka warzywna, chińska, mrożona	1 x Porcja	225g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g

**Jabłko 1 x Sztuka (150g)**

**Kanapki z wędliną sopocką, sałatka z pomidora i ogórka**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Polędwica sopocka	2 x Plaster	30g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Ocet	1 x łyżka	6g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g

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

## ROZPISKA DNI

Piątek 10.04.2026

E: 2 390kcal

B: 106g

T: 78g

W: 330g

F: 38g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 723kcal

B: 25g

T: 30g

W: 92g

F: 8,3g

#### Kanapki z pastą rybną, serkiem almette i kawałkami awokado, szpinak, papryka

Szpinak	2 x Garść	50g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Pasta z twarogu i ryby wędzonej	4 x łyżeczka	60g
Serek twarogowy śmietankowy, Almette	1 x łyżeczka	10g
Awokado	0,5 x Sztuka	70g

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

### ZUPA 12:30

E: 220kcal

B: 10g

T: 7,6g

W: 31g

F: 7,2g

#### Zupa kalafiorowa

1.

Czas przygotowania: 30 min

Kalafior	0,2 x Sztuka	125g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Oliwa z oliwek	0,2 x łyżka	2,5g
Koper ogrodowy	0,1 x łyżka	0,8g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x łyżka	15g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Seler korzeniowy	0,2 x Plaster	12g
Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu	0,5 x Szklanka	125g

**Pieczone paluszki rybne z mintaja**

Mintaj, świeży	1,5 x Kawalek	150g
Bułka tarta	1 x łyżka	10g
Skrobia ziemniaczana	1 x łyżeczka	5g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g

**Gotowana kasza kuskus z warzywami**

Woda	1 x Szklanka	250g
Kuskus	5 x łyżka	60g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Brokuły	1 x Porcja	100g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Fasolka szparagowa, mrożona	1 x łyżka	15g

**Mix sałat z sosem vinegret**

Mix sałat	1 x Garść	25g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżka	5g
Zioła prowansalskie	1 x łyżeczka	3g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Miód pszczeleli	0,5 x łyżeczka	6g
Musztarda	0,5 x łyżeczka	5g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g

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

**Sałatka makaronowa z kukurydzą, szynką, pomidorem i szpinakiem**Czas przygotowania: **3 min**

Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	2 x Porcja	70g
Kukurydza, konserwowa	2 x Łyżka	30g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Makaron orzo (w kształcie ryżu)	2 x Łyżka	40g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	2 x Łyżka	40g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,5 x Kawalek	50g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	50g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Ser mozzarella	1 x Plaster	15g

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

## ROZPISKA DNI

Sobota 11.04.2026

E: 2 388kcal B: 101g T: 84g W: 316g F: 27g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 717kcal B: 32g T: 24g W: 96g F: 6,8g

#### Kanapki z serem żółtym, jajkiem, ogórkiem i pomidorem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Ser, gouda tłusty	3 x Plaster	45g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g

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

Kiwi 1 x Sztuka (75g)

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

### ZUPA 12:30

E: 232kcal B: 6,6g T: 7,5g W: 37g F: 5,9g

#### Krem ziemniaczany z boczkiem

Marchew	0,6 x Sztuka	25g
Woda	1 x Szklanka	250g
Pietruszka, korzeń	0,2 x Sztuka	20g
Seler korzeniowy	0,3 x Plaster	18g
Por	0,1 x Sztuka	20g
Ziemniaki	1,5 x Sztuka	105g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x łyżka	15g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	0,6 x Porcja	20g
Oliwa z oliwek	0,2 x łyżka	2g
Boczek wędzony bez kości	1 x Plaster	10g

**Gotowane pierogi z mięsem i okrasą cebulową**

Mąka pszenna, typ 500	10 x Łyżka	100g
Olej rzepakowy	0,5 x Łyżka	5g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Woda	3 x Łyżka	45g
Łopatka wieprzowa	1,5 x Sztuka	150g

**Surówka z kapusty białej**

Kapusta biała	2 x Liść	110g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Sok z cytryny	1 x Łyżka	6g
Olej rzepakowy	0,5 x Łyżka	5g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Ocet	1 x Łyżka	6g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g

**KOLACJA 19:00****Kanapki z szynką, serem, pickle, papryka**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyzeczka	5g
Szynka wieprzowa, gotowana	3 x Plaster	45g
Ser, gouda tłusty	1 x Plaster	15g
Pickle, konserwowe	1 x Sztuka	10g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyzeczka	5g

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

## ROZPISKA DNI

*Niedziela* 12.04.2026

E: 2 381kcal

B: 118g

T: 82g

W: 308g

F: 32g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 694kcal

B: 32g

T: 18g

W: 105g

F: 6,7g

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

Salata	4 x Liść	20g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Twarożek grani	0,5 x Opakowanie	100g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Ogórek	2 x Sztuka	80g

Gruszka 1 x Sztuka (130g)

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

### ZUPA 12:30

E: 233kcal

B: 8,1g

T: 6g

W: 40g

F: 8,1g

#### Krem z białych warzyw z grzankami

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
Kalafior	0,3 x Sztuka	150g
Ziemniaki	0,6 x Sztuka	40g
Pietruszka, liście	0,2 x Łyżeczka	1g
Woda	1 x Szklanka	250g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	1 x Porcja	35g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

**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	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Olej rzepakowy	1,5 x Łyżka	15g
Szynka wiejska	1 x Plaster	15g

**Ziemniaki gotowane**

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

**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 drobiową, serkiem grani, papryka marynowana, pomidor koktajlowy**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Twarożek grani	0,5 x Opakowanie	100g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona, konserwowa	1 x Plaster	30g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g

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