

# Avodiet

*Jadłospis*

Catering Smaczna Kraina  
CERTUS 08.03.2026

*2400 kcal*

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

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

---

<b>Niedziela</b> 08.03.2026
<b>Śniadanie 08:00</b>
Kanapki z pieczonym kurczakiem, sałatą i pomidorem
Kawa zbożowa
<b>Zupa 12:30</b>
Rosół z makaronem
<b>Obiad 13:00</b>
Smażony kotlet schabowy
Ziemniaki gotowane
Surówka z kapusty i marchewki
<b>Kolacja 19:00</b>
Herbata z cytryną
Kanapki z szynką wieprzową, serem salami, sałtka szwedzką, pomidor

## ROZPISKA DNI

*Niedziela* 08.03.2026

E: 2 403kcal B: 116g T: 83g W: 309g F: 26g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 738kcal B: 37g T: 23g W: 98g F: 5,3g

#### Kanapki z 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	4 x Liść	20g
Pomidor	4 x Plaster	80g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Twarożek grani	0,3 x Opakowanie	60g

#### Kawa zbożowa

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

### ZUPA 12:30

E: 244kcal B: 11g T: 4g W: 42g F: 2,6g

#### 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	0,2 x Kawatek	30g
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	0,5 x Szklanka	50g

**Smażony kotlet schabowy**

Wieprzowina, schab surowy bez kości	1 x Kawałek	100g
Bułka tarta	1 x Łyżka	10g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Olej rzepakowy	1,5 x Łyżka	15g

**Ziemniaki gotowane**

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

**Surówka z kapusty i marchewki**

Kapusta włoska	2 x Liść	110g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Ocet	1 x Łyżka	6g
Cukier	1 x Łyżeczka	5g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g

**KOLACJA 19:00****Herbata z cytryną**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 x Szklanka	250g
Cytryna	1 x Sztuka	80g

**Kanapki z szynką wieprzową, serem salami, sałtka szwedzką, pomidor**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Szynka wieprzowa, gotowana	3 x Plaster	45g
Sałtka szwedzka	1 x Porcja	100g
Ser, salami pełnotłusty	2 x Plaster	30g
Pomidor	1 x Sztuka	140g