

Avodiet

Jadłospis

Catering Smaczna Kraina –
CERTUS 09.03–15.03.2026

2400 kcal

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek 09.03.2026	Wtorek 10.03.2026	Środa 11.03.2026	Czwartek 12.03.2026	Piątek 13.03.2026	Sobota 14.03.2026	Niedziela 15.03.2026
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatką i pomidorem Herbata owocowa Kiwi	Kanapki z serem białym, parówki drobiowe, ogórek, kiełki Herbata czarna, napar bez cukru Mandarynki	Kanapki z schabem pieczonym, papryka, marchew Herbata miętowa Banan Kiwi	Kanapki z plastrami kurczaka, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, pomidorem i pieczonym burakiem Kakao Mandarynki	Kanapki z pastą rybną, serkiem almette i kawałkami awokado, szpinak, papryka Zielona herbata (napar bez cukru)	Kanapki z jajkiem na twardo, pomidorem i ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru Kiwi	Kanapki z serkiem grani, szynką, sałata i ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru Mandarynki
Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30
Krem z białych warzyw z grzankami	Zupa włoska z jarmużem	Kapuśniak	Krem marchewkowy	Zupa pomidorowo-paprykowa z grzankami	Krem ziemniaczany z boczkiem	Krem z białych warzyw z grzankami
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Pieczony schab zawijany z serem i szynką Ziemniaki gotowane Buraczki duszone na ciepło	Burger z pieczonym mięsem z kurczaka Pomarańcza	Gotowane pierogi ruskie z okrasą cebulową Surówka z kapusty białej	Pancakes'y z kwaśną śmietaną i owocami w syropie	Pieczone paluszki rybne z mintaja Kuskus z warzywami Mix sałat z sosem vinegret	Pierogi z mięsem i okrasą cebulową Surówka z kapusty białej	Pieczony schab zawijany z serem i szynką Ziemniaki gotowane Buraczki duszone na ciepło
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
Kanapki z serkiem topionym, polędwicą sopocką, papryką i kiełkami Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z szynką z kotła, pomidor, marchew Herbata owocowa	Sałatką makaronowa z kukurydzą, kanapki z szynką gotowaną, szpinakiem i pomidorem Herbata ziołowa	Kanapki z szynką, serkiem grani i sałatką z ogórków i pomidorów Herbata ziołowa	Sałatką makaronowa z kurczakiem i warzywami Herbata ziołowa	Kanapki z serem żółtym, szynką i pikalami Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z serkiem grani, szynką, pomidorkami i papryką marynowaną Herbata czarna, napar bez cukru

ROZPISKA DNI

Poniedziałek 09.03.2026

E: 2 373kcal B: 112g T: 77g W: 324g F: 34g

ŚNIADANIE 08:00

E: 710kcal B: 36g T: 20g W: 102g F: 7,6g

Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i pomidorem

Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Twarożek grani	0,6 x Opakowanie	120g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Sałata lodowa	4 x Liść	80g
Pomidor	1 x Sztuka	140g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

Kiwi 1 x Sztuka (75g)

ZUPA 12:30

E: 231kcal B: 6,8g T: 4,9g W: 43g F: 5,9g

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	0,1 x Sztuka	40g
Ziemniaki	0,9 x Sztuka	60g
Pietruszka, liście	0,2 x Łyżeczka	1g
Pieczewo tostowe	1,5 x Kromka	40g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x Łyżka	15g
Woda	1 x Szklanka	250g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

OBIAD 13:00

E: 861kcal

B: 45g

T: 38g

W: 90g

F: 14g

Pieczony schab zawijany z serem i szynką

Wieprzowina, schab surowy bez kości	1,2 x Kawalek	120g
Ser, gouda tłusty	0,7 x Plaster	10g
Pietruszka, liście	0,5 x Łyżeczka	3g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Olej rzepakowy	1,5 x Łyżka	15g
Szynka wiejska	1 x Plaster	15g

Ziemniaki gotowane

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

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

KOLACJA 19:00

E: 571kcal

B: 24g

T: 14g

W: 89g

F: 6,4g

Kanapki z serkiem topionym, polędwicą sopocką, papryką i kiełkami

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Ser topiony, edamski	2 x Łyżeczka	20g
Polędwica sopocka	3 x Plaster	45g
Papryka czerwona	1 x Sztuka	150g
Kiełki rzodkiewki	1 x Łyżka	8g

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

ROZPISKA DNI

Wtorek 10.03.2026

E: 2 429kcal

B: 111g

T: 84g

W: 322g

F: 31g

ŚNIADANIE 08:00

E: 747kcal

B: 30g

T: 31g

W: 90g

F: 4,8g

Kanapki z serem białym, parówki drobiowe, ogórek, kiełki

Parówki z filetem z indyka, Pikok Pure	2 x Sztuka	100g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Kiełki rzodkiewki	1 x Łyżka	8g
Serek twarogowy w plastrach	0,5 x Sztuka	50g

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

Mandarynki 1 x Sztuka (65g)

ZUPA 12:30

E: 239kcal

B: 11g

T: 1,4g

W: 49g

F: 11g

Zupa włoska z jarmużem

Marchew	1 x Sztuka	45g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Passata pomidorowa (przecier)	0,3 x Porcja	30g
Jarmuż	1 x Garść	20g
Fasola biała (konserwowa)	4 x Łyżka	80g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Bulion warzywny (domowy)	1 x Szklanka	250g
Tymianek	0,2 x Łyżeczka	1g

OBIAD 13:00

E: 849kcal

B: 39g

T: 39g

W: 88g

F: 7,3g

Burger z pieczonym mięsem z kurczaka

Bułka maślana	1 x Sztuka	90g
Mięso mielone z kurczaka	1,5 x Porcja	150g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Oregano (suszone)	0 x łyżeczka	0,1g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2 x łyżka	40g
Czosnek	0,4 x Ząbek	2g
Salata	2 x Liść	10g
Pikie, konserwowe	2 x Sztuka	20g
Pomidor	0,4 x Sztuka	50g
Olej rzepakowy	2 x łyżka	20g

Pomarańcza 1 x Sztuka (230g)

KOLACJA 19:00

E: 593kcal

B: 30g

T: 13g

W: 95g

F: 8,3g

Kanapki z szynką z kotła, pomidor, marchew

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Szynka z kotła	4 x Plaster	80g
Marchew	2 x Sztuka	90g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Środa 11.03.2026

E: 2 421kcal

B: 96g

T: 83g

W: 333g

F: 34g

ŚNIADANIE 08:00

E: 805kcal

B: 30g

T: 19g

W: 127g

F: 10g

Kanapki z schabem pieczonym, papryka, marchew

Schab pieczony	1 x Plaster	50g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Serek twarogowy jogurtowy lekki z ziołami, Almette	3 x Łyżeczka	30g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g

Herbata miętowa 1 x Szklanka (250g)

Banan 1 x Sztuka (120g)

Kiwi 1 x Sztuka (75g)

ZUPA 12:30

E: 229kcal

B: 9,4g

T: 14g

W: 17g

F: 3,9g

Kapuśniak

Wieprzowina, żeberka	0,3 x Kawalek	30g
Boczek wędzony bez kości	1 x Plaster	10g
Kapusta, kiszona	0,5 x Szklanka	50g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Olej rzepakowy	0,5 x Łyżka	5g
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

Gotowane pierogi ruskie z okrasą cebulową

Mąka pszenna, typ 500	3 x łyżka	30g
Woda	0,5 x Szklanka	125g
Olej rzepakowy	2 x łyżka	20g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Ser twarogowy półtłusty	4 x łyżka	120g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Ziemniaki	1,5 x Sztuka	105g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	3 x Liść	165g
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
Jabłko	1 x Sztuka	150g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Pietruszka, liście	1 x łyżeczka	6g

Salatka makaronowa z kukurydzą, kanapki z szynką gotowaną, szpinakiem i pomidorem

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)	3 x łyżka	60g
Szpinak	2 x Garść	50g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Czwartek 12.03.2026

E: 2 434kcal

B: 102g

T: 82g

W: 335g

F: 29g

ŚNIADANIE 08:00

E: 783kcal

B: 36g

T: 22g

W: 113g

F: 6,4g

Kanapki z plastrami kurczaka, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, pomidorem i pieczonym burakiem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	30g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,5 x Kawałek	50g
Olej rzepakowy	0,2 x łyżka	2g
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
Szczypiorek	1 x łyżka	5g
Pomidor	0,2 x Sztuka	30g
Burak	0,3 x Sztuka	30g

Kakao

Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu	1 x Szklanka	250g
Kakao 16%, proszek	1 x łyżka	10g
Miód pszczeleli	0,5 x łyżeczka	6g

Mandarynki 1 x Sztuka (65g)

ZUPA 12:30

E: 237kcal

B: 6,6g

T: 6,7g

W: 45g

F: 14g

Krem marchewkowy

Marchew	5 x Sztuka	225g
Pietruszka, korzeń	0,5 x Sztuka	40g
Seler korzeniowy	0,2 x Plaster	10g
Por	0,1 x Sztuka	10g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	2 x Łyżka	30g
Koper ogrodowy	1 x Łyżeczka	4g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Woda	1 x Szklanka	250g
Ziele angielskie	1 x Sztuka	1g
Liść laurowy	1 x Liść	1g

OBIAD 13:00

E: 732kcal

B: 22g

T: 26g

W: 105g

F: 3,2g

Pancakes'y z kwaśną śmietaną i owocami w syropie

Mąka pszenna, typ 500	10 x Łyżka	100g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Proszek do pieczenia	0,5 x Łyżeczka	1,5g
Sól biała	0,2 x Łyżeczka	1g
Olej rzepakowy	1,5 x Łyżka	15g
Skrobia ziemniaczana	1 x Łyżeczka	5g
Cukier	0,4 x Łyżeczka	2g
Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu	0,5 x Szklanka	125g
Śmietana, 12% tłuszczu	1 x Łyżka	18g
Brzoskwinia w syropie	0,5 x Sztuka	60g
Ananas, plastry w syropie	1 x Plaster	30g

Kanapki z szynką, serkiem grani i sałatką z ogórków i pomidorów

Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Polędwica sopocka	2 x Plaster	30g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Twarożek grani	1 x Opakowanie	200g
Oliwa z oliwek	0 x Łyżka	0g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Piątek 13.03.2026

E: 2 406kcal B: 104g T: 81g W: 329g F: 37g

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: 259kcal B: 8,3g T: 5,1g W: 50g F: 8,9g

Zupa pomidorowo-paprykowa z grzankami

Marchew	1 x Sztuka	45g
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
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Pieczycwo tostowe	1 x Kromka	27g
Pomidory w puszcze (krojone)	0,8 x Porcja	80g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x łyżeczka	15g
Woda	1 x Szklanka	250g

Pieczone paluszki rybne z mintaja

Mintaj, świeży	2 x Kawałek	200g
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	1,5 x łyżka	15g

Kuskus z warzywami

Kuskus	6,7 x łyżka	80g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g

Mix sałat z sosem vinegret

Mix sałat	2 x Garść	50g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
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 pszczeli	0,5 x łyżeczka	6g
Musztarda	0,5 x łyżeczka	5g

Sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami

Chleb mieszany - pszenno-żytni	2 x Porcja	70g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Makaron orzo (w kształcie ryżu)	2 x łyżka	40g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,4 x Kawalek	40g
Kukurydza, konserwowa	3 x łyżka	45g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Sobota 14.03.2026

E: 2 330kcal B: 95g T: 78g W: 326g F: 33g

ŚNIADANIE 08:00

E: 696kcal B: 28g T: 23g W: 99g F: 7,3g

Kanapki z jajkiem na twardo, pomidorem i ogórkiem

1.

Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Ogórek zielony (długi)	0,5 x Sztuka	90g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g

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

Kiwi 1 x Sztuka (75g)

ZUPA 12:30

E: 186kcal B: 6,4g T: 6,1g W: 30g F: 7,3g

Krem ziemniaczany z boczkiem

Marchew	1 x Sztuka	45g
Woda	1 x Szklanka	250g
Pietruszka, korzeń	0,2 x Sztuka	20g
Seler korzeniowy	0,5 x Plaster	30g
Por	0,3 x Sztuka	42g
Ziemniaki	1,5 x Sztuka	105g
Wieprzowina, boczek bez kości	0,1 x Kawalek	10g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x łyżka	15g
Sól biała	1 x Szczypta	1g

OBIAD 13:00

E: 812kcal

B: 32g

T: 30g

W: 107g

F: 12g

Pierogi z mięsem i okrasą cebulową

Mąka pszenna, typ 500	10 x Łyżka	100g
Olej rzepakowy	0,5 x Łyżka	5g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Woda	1 x Szklanka	250g
Łopatka wieprzowa	1 x Sztuka	100g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	3 x Liść	165g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Sok z cytryny	1 x Łyżka	6g
Olej rzepakowy	0,5 x Łyżka	5g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g

KOLACJA 19:00

E: 637kcal

B: 29g

T: 19g

W: 90g

F: 6,5g

Kanapki z serem żółtym, szynką i pikaliami

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Pikle, konserwowe	1 x Sztuka	10g
Masło ekstra	1 x Łyzeczka	5g
Szynka wieprzowa, gotowana	3 x Plaster	45g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyzeczka	10g
Papryka czerwona	1 x Sztuka	150g

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

ROZPISKA DNI

Niedziela 15.03.2026

E: 2 386kcal

B: 128g

T: 77g

W: 311g

F: 34g

ŚNIADANIE 08:00

E: 734kcal

B: 41g

T: 23g

W: 94g

F: 5,5g

Kanapki z serkiem grani, szynką, sałata i ogórkiem

1.

Ogórek zielony (długi)	0,5 x Sztuka	90g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Twarożek grani	1 x Opakowanie	200g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Sałata	4 x Liść	20g

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

Mandarynki 1 x Sztuka (65g)

ZUPA 12:30

E: 242kcal

B: 7,9g

T: 3,9g

W: 48g

F: 9,3g

Krem z białych warzyw z grzankami

Marchew	0,6 x Sztuka	25g
Woda	1 x Szklanka	250g
Pietruszka, korzeń	1 x Sztuka	80g
Seler korzeniowy	0,4 x Plaster	24g
Por	0,4 x Sztuka	56g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x łyżka	15g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	1 x Porcja	35g

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	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g
Szynka wiejska	1 x Plaster	15g

Ziemniaki gotowane

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
Woda	2 x Szklanka	500g
Sól biała	0 x Kawalek	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 serkiem grani, szynką, pomidorkami i papryką marynowaną

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Pomidory koktajlowe	2 x Garść	200g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona, konserwowa	2 x Plaster	60g
Twarożek grani	0,5 x Opakowanie	100g

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