Avodiet

Jadłospis

Catering Smaczna Kraina - CERTUS 13.04-19.04.2026

2400 kcal

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek 13.04.2026	Wtorek 14.04.2026	Środa 15.04.2026	Czwartek 16.04.2026	Piątek 17.04.2026	Sobota 18.04.2026	Niedziela 19.04.2026
Śniadanie 08:00	**Śniadanie** 08:00	**Śniadanie** 08:00	**Śniadanie** 08:00	**Śniadanie** 08:00	**Śniadanie** 08:00	**Śniadanie** 08:00
Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, sałatą i ogórkiem Banan Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z pieczonym schabem, jajkiem, sałatą, marchew Herbata owocowa Pomarańcza	Kanapki z serem białym, szynką gotowaną, pomidor, kalarepa Herbata ziołowa	Kanapki z szynką krakowską, serem, sałatą i ogórkiem Kawa zbożowa Jabłko	Kanapki z hummusem, szynką z indyka, papryka, szpinak Herbata ziołowa Gruszka	Kanapki z szynką i serem, ogórek, pomidor Jabłko Herbata miętowa	Jajecznica z kanapkami z szynką, ogórkiem i pomidorkami Kawa zbożowa Kiwi
Zupa 12:30	**Zupa** 12:30	**Zupa** 12:30	**Zupa** 12:30	**Zupa** 12:30	**Zupa** 12:30	**Zupa** 12:30
Krem papryko-pomidorowy z grzankami	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	Barszcz czerwony zabielany z makaronem	Krupnik na kaszy jaglanej	Zupa kalafiorowa	Zupa jarzynowa z koperkiem	Zupa pomidorowa z groszkiem ptysiowym
Obiad 13:00	**Obiad** 13:00	**Obiad** 13:00	**Obiad** 13:00	**Obiad** 13:00	**Obiad** 13:00	**Obiad** 13:00
Smażony devolay z masłem Ziemniaki tłuczone Coleslaw	Pieczony kotlet mielony Sos koperkowy Mix kasz Surówka z czerwonej kapusty	Risotto z cukinią, papryką i kurczakiem Gotowana marchew Pomarańcza	Gotowane pierogi z serem i owocami w sosie waniliowym Sałatka owocowa banan, gruszka, jablko	Pieczona miruna w cieście Puree ziemniaczane Surówka z kapusty kiszonej	Smażoy devolay z masłem Domowe frytki z piekarnika Surówka z piklowanej kapusty	Schab pieczony w sosie własnym Ziemniaki opiekane w piekarniku Ogórek kwaszony
Kolacja 19:00	**Kolacja** 19:00	**Kolacja** 19:00	**Kolacja** 19:00	**Kolacja** 19:00	**Kolacja** 19:00	**Kolacja** 19:00
Kiełbaski drobiowe z musztardą, pomidorem i ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z szynką krakowską, serem salami, ogórkiem, pomidorki koktajlowe Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z szynką, jajo, pomidor, ogórek Herbata owocowa	Kanapki z serkiem topionym, szynką i pikalmi Herbata owocowa	Kanapki z mozzarellą, pesto, polędwicą sopocką i ogórkiem Herbata miętowa	Kanapki z szynką z kotła, serem, szpinakiem i papryką Herbata owocowa	Kanapki z szynką i pomidorem Herbata owocowa

ROZPISKA DNI

Poniedziałek 13.04.2026

E: 2 360kcal | B: 114g | T: 73g | W: 326g | F: 31g

ŚNIADANIE 08:00

E: 701kcal | B: 29g | T: 16g | W: 114g | F: 7,2g

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

Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Twarożek grani	0,3 x Opakowanie	60g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Szczypiorek	1 x Łyżka	5g

Banan 1 x Sztuka (120g)

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

ZUPA 12:30

E: 271kcal | B: 6,7g | T: 12g | W: 40g | F: 6,6g

Krem papryko-pomidorowy z grzankami

Czas przygotowania: **35 min**

Papryka czerwona	0,7 x Sztuka	100g
Marchew	0,2 x Sztuka	11g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Czosnek	0,2 x Ząbek	1g
Koncentrat pomidorowy, 30%	0,5 x Łyżka	12g
Oliwa z oliwek	0,7 x Łyżka	7g
Tymianek	0,2 x Łyżeczka	1g
Papryka słodka (mielona)	0,2 x Łyżeczka	1,2g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,5 x Szczypta	0,5g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	1 x Porcja	35g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x Łyżka	15g
Pomidory w puszce (krojone)	0,8 x Porcja	80g

OBIAD 13:00

E: 897kcal | B: 49g | T: 34g | W: 103g | F: 13g

Smażony devolay z masłem

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,5 x Kawałek	150g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Bułka tarta	2 x Łyżka	20g
Olej rzepakowy	2 x Łyżka	20g

Ziemniaki tłuczone

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
Woda	2 x Szklanka	500g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	0,2 x Szklanka	50g

Coleslaw

Kapusta biała	2 x Liść	110g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	1 x Łyżeczka	10g
Sok z cytryny	1 x Łyżka	6g
Miód pszczeli	1 x Łyżka	24g
Pietruszka, liście	1 x Łyżeczka	6g
Marchew	1 x Sztuka	45g

KOLACJA 19:00

E: 491kcal | B: 29g | T: 12g | W: 69g | F: 4,8g

Kiełbaski drobiowe z musztardą, pomidorem i ogórkiem

Kiełbasa delikatesowa z kurczaka	1 x Sztuka	100g
Musztarda	1 x Łyżeczka	10g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g

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

ROZPISKA DNI

Wtorek 14.04.2026

E: 2 378kcal | B: 109g | T: 82g | W: 311g | F: 35g

ŚNIADANIE 08:00

E: 752kcal | B: 33g | T: 21g | W: 112g | F: 9,7g

Kanapki z pieczonym schabem, jajkiem, sałatą, marchew

Schab pieczony	1 x Plaster	50g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Sałata	4 x Liść	20g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

Pomarańcza 1 x Sztuka (230g)

ZUPA 12:30

E: 261kcal | B: 11g | T: 10g | W: 34g | F: 7,6g

Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym

Pietruszka, korzeń	0,2 x Sztuka	20g
Seler korzeniowy	0,3 x Plaster	20g
Kalafior	0,1 x Sztuka	70g
Oliwa z oliwek	0 x Łyżka	0,2g
Masło ekstra	0 x Łyżeczka	0,2g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Por	0,1 x Sztuka	20g
Ziemniaki	0,4 x Sztuka	30g
Fasola biała (konserwowa)	1,5 x Łyżka	30g
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	1 x Łyżka	10g
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	0,1 x Szklanka	30g
Marchew	0,4 x Sztuka	20g
Groszek ptysiowy	2 x Garść	20g
Woda	1 x Szklanka	250g

OBIAD 13:00

E: 819kcal | B: 34g | T: 40g | W: 80g | F: 12g

Pieczony kotlet mielony

Bułki pszenne zwykłe	0,2 x Sztuka	20g
Jaja kurze całe	0,2 x Sztuka	10g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Olej rzepakowy	0,5 x Łyżka	5g
Łopatka wieprzowa	1 x Sztuka	100g

Sos koperkowy

Koper ogrodowy	1 x Łyżeczka	4g
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	0,5 x Łyżka	5g
Bulion warzywny (domowy)	1 x Szklanka	250g
Mąka pszenna, typ 500	0,5 x Łyżka	5g
Sok z cytryny	1 x Łyżka	6g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

Mix kasz

Natural Mix (kasza gryczana, bulgur, soczewica, suszone pomidory, pestki dyni), Plony Natury	1,2 x Porcja	60g
Woda	1 x Szklanka	250g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g

Surówka z czerwonej kapusty

Kapusta czerwona	2 x Liść	100g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Ocet	0,5 x Łyżka	3g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g

KOLACJA 19:00

E: 547kcal | B: 30g | T: 10g | W: 85g | F: 5,1g

Kanapki z szynką krakowską, serem salami, ogórkiem, pomidorki koktajlowe

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g
Ser, salami pełnotłusty	1 x Plaster	15g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Szynka konserwowa	4 x Porcja	80g

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

ROZPISKA DNI

Środa 15.04.2026

E: 2 413kcal | B: 113g | T: 73g | W: 340g | F: 34g

ŚNIADANIE 08:00

E: 738kcal | B: 31g | T: 26g | W: 98g | F: 8,6g

Kanapki z serem białym, szynką gotowaną, pomidor, kalarepa

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Kalarepa	1 x Sztuka	160g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Szynka wieprzowa, gotowana	3 x Plaster	45g
Serek twarogowy w plastrach	1 x Sztuka	100g
Pomidor	1 x Sztuka	140g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

ZUPA 12:30

E: 241kcal | B: 7,3g | T: 4g | W: 47g | F: 6,2g

Barszcz czerwony zabielany z makaronem

Burak	0,5 x Sztuka	50g
Pietruszka, korzeń	0,2 x Sztuka	20g
Marchew	0,4 x Sztuka	20g
Por	0,1 x Sztuka	10g
Seler korzeniowy	0,2 x Plaster	10g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Woda	1 x Szklanka	250g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x Łyżka	15g
Ziele angielskie	1 x Sztuka	1g
Liść laurowy	1 x Liść	1g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Makaron dwujajeczny	0,3 x Szklanka	30g

OBIAD 13:00

E: 830kcal | B: 48g | T: 26g | W: 105g | F: 13g

Risotto z cukinią, papryką i kurczakiem

Czas przygotowania: **25 min**

Ryż do risotto (arborio)	0,3 x Szklanka	70g
Cukinia	0,5 x Sztuka	150g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Mascarpone	1 x Łyżka	25g
Bulion warzywny (domowy)	0,5 x Szklanka	120g
Masło ekstra	1 x Łyżka	10g
Ser, parmezan	1 x Łyżka	8g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,5 x Kawałek	150g

Gotowana marchew

Marchew	2 x Sztuka	90g
Woda	1 x Szklanka	250g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g

Pomarańcza 1 x Sztuka (230g)

KOLACJA 19:00

E: 603kcal | B: 27g | T: 17g | W: 89g | F: 5,2g

Kanapki z szynką, jajo, pomidor, ogórek

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Szynka wieprzowa, gotowana	3 x Plaster	45g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Czwartek 16.04.2026

E: 2 310kcal | B: 113g | T: 53g | W: 358g | F: 30g

ŚNIADANIE 08:00

E: 783kcal | B: 43g | T: 18g | W: 115g | F: 7,7g

Kanapki z szynką krakowską, serem, sałatą i ogórkiem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Szynka konserwowa	4 x Porcja	80g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Sałata	4 x Liść	20g

Kawa zbożowa

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

Jabłko 1 x Sztuka (150g)

ZUPA 12:30

E: 234kcal | B: 8g | T: 1,8g | W: 53g | F: 12g

Krupnik na kaszy jaglanej

Czas przygotowania: **45 min**

Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Pietruszka, korzeń	0,5 x Sztuka	40g
Marchew	2 x Sztuka	90g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Ziele angielskie	1 x Sztuka	1g
Liść laurowy	1 x Liść	1g
Koper ogrodowy	1 x Łyżeczka	4g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Woda	1 x Szklanka	250g
Kasza jaglana	0,5 x Porcja	25g

OBIAD 13:00

E: 718kcal | B: 38g | T: 17g | W: 106g | F: 6,7g

Gotowane pierogi z serem i owocami w sosie waniliowym

Mąka pszenna, typ 500	8 x Łyżka	80g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Woda	0,4 x Szklanka	100g
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	1 x Łyżeczka	3g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Cukier	1 x Łyżeczka	5g
Ser twarogowy półtłusty	3,3 x Łyżka	100g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Czarne jagody, mrożone	3 x Łyżka	60g
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	3 x Łyżka	60g

Sałatka owocowa banan, gruszka, jabłko

Banan	0,5 x Sztuka	60g
Gruszka	0,3 x Sztuka	40g
Jabłko	0,3 x Sztuka	50g

KOLACJA 19:00

E: 573kcal | B: 23g | T: 16g | W: 84g | F: 3,7g

Kanapki z serkiem topionym, szynką i pikalmi

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Ser topiony, edamski	2 x Łyżeczka	20g
Pikle, konserwowe	2 x Sztuka	20g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Kiełki słonecznika	1 x Garść	35g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Piątek 17.04.2026

E: 2 396kcal | B: 108g | T: 86g | W: 309g | F: 36g

ŚNIADANIE 08:00

E: 762kcal | B: 27g | T: 25g | W: 112g | F: 11g

Kanapki z hummusem, szynką z indyka, papryka, szpinak

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Szpinak	1 x Garść	25g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Hummus	4 x Łyżeczka	60g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

Gruszka 1 x Sztuka (130g)

ZUPA 12:30

E: 198kcal | B: 7,3g | T: 5,9g | W: 33g | F: 8,5g

Zupa kalafiorowa

1.

Czas przygotowania: **30 min**

Kalafior	0,3 x Sztuka	150g
Ziemniaki	1,5 x Sztuka	105g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżeczka	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
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: 781kcal | B: 45g | T: 33g | W: 81g | F: 12g

Pieczona miruna w cieście

Miruna (ryba)	1,5 x Porcja	150g
Jaja kurze całe	0,4 x Sztuka	20g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g
Mąka pszenna, typ 500	1,5 x Łyżka	15g
Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu	0,2 x Szklanka	62g

Puree ziemniaczane

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	0,1 x Szklanka	30g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g

Surówka z kapusty kiszonej

Kapusta, kiszona	0,9 x Szklanka	100g
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

KOLACJA 19:00

E: 655kcal | B: 29g | T: 22g | W: 83g | F: 4,2g

Kanapki z mozzarellą, pesto, polędwicą sopocką i ogórkiem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Pesto zielone z bazylii	1 x Łyżka	20g
Ser Mozzarella light w kulce	0,5 x Sztuka	62g
Polędwica sopocka	2 x Plaster	30g
Ogórek	2 x Sztuka	80g

Herbata miętowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Sobota 18.04.2026

E: 2 405kcal | B: 107g | T: 84g | W: 320g | F: 38g

ŚNIADANIE 08:00

E: 723kcal | B: 32g | T: 20g | W: 104g | F: 8,2g

Kanapki z szynką i serem, ogórek, pomidor

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Szynka wieprzowa, gotowana	4 x Plaster	60g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

Jabłko 1 x Sztuka (150g)

Herbata miętowa 1 x Szklanka (250g)

ZUPA 12:30

E: 232kcal | B: 5g | T: 11g | W: 33g | F: 8,4g

Zupa jarzynowa z koperkiem

Czas przygotowania: **25 min**

Marchew	1 x Sztuka	45g
Ziemniaki	1,5 x Sztuka	105g
Seler korzeniowy	0,4 x Plaster	24g
Pietruszka, korzeń	0,5 x Sztuka	40g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Koper (w pęczkach)	0,5 x Pęczek	2,5g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Liść laurowy	1 x Liść	1g
Ziele angielskie	2 x Sztuka	2g
Woda	1 x Szklanka	250g

OBIAD 13:00

E: 880kcal | B: 41g | T: 41g | W: 93g | F: 15g

Smażoy devolay z masłem

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,2 x Kawałek	120g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Bułka tarta	2 x Łyżka	20g
Olej rzepakowy	1,5 x Łyżka	15g

Domowe frytki z piekarnika

Czas przygotowania: **30 min**

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
Oliwa z oliwek	1,5 x Łyżka	15g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g

Surówka z piklowanej 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
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Kapusta biała	2 x Liść	110g
Ocet	0,3 x Łyżka	2g
Cukier	0,4 x Łyżeczka	2g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g

KOLACJA 19:00

E: 570kcal | B: 30g | T: 12g | W: 89g | F: 6,4g

Kanapki z szynką z kotła, serem, szpinakiem i papryką

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Szynka z kotła	2 x Plaster	40g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Szpinak	2 x Garść	50g
Papryka czerwona	0,7 x Sztuka	100g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Niedziela 19.04.2026

E: 2 407kcal | B: 114g | T: 86g | W: 306g | F: 29g

ŚNIADANIE 08:00

E: 777kcal | B: 32g | T: 25g | W: 109g | F: 7,2g

Jajecznica z kanapkami z szynką, ogórkiem i pomidorkami

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Szynka z indyka	2 x Plaster	30g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g

Kawa zbożowa

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

Kiwi 1 x Sztuka (75g)

ZUPA 12:30

E: 227kcal | B: 8,3g | T: 9,8g | W: 32g | F: 7,5g

Zupa pomidorowa z groszkiem ptysiowym

Marchew	1 x Sztuka	45g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x Łyżka	25g
Pietruszka, liście	1 x Łyżka	12g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Groszek ptysiowy	2 x Garść	20g
Ziele angielskie	1 x Sztuka	1g
Liść laurowy	1 x Liść	1g
Woda	1 x Szklanka	250g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Seler korzeniowy	0,3 x Plaster	20g
Passata pomidorowa (przecier)	1 x Porcja	100g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x Łyżka	15g

OBIAD 13:00

E: 812kcal | B: 44g | T: 37g | W: 79g | F: 9,2g

Schab pieczony w sosie własnym

Wieprzowina, schab surowy bez kości	1,5 x Kawałek	150g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Skrobia ziemniaczana	1 x Łyżeczka	5g
Woda	0,1 x Szklanka	25g
Olej rzepakowy	2 x Łyżka	20g

Ziemniaki opiekane w piekarniku

Ziemniaki	6 x Sztuka	420g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Papryka słodka (mielona)	0,1 x Szczypta	0,1g

Ogórek kwaszony 1 x Sztuka (60g)

KOLACJA 19:00

E: 590kcal | B: 29g | T: 14g | W: 87g | F: 5g

Kanapki z szynką i pomidorem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Kiełki słonecznika	1 x Garść	35g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)