

# Avodiet

*Jadłospis*

Catering Smaczna Kraina -  
CERTUS -16.03-22.03.2026

*2400 kcal*

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

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek 16.03.2026	Wtorek 17.03.2026	Środa 18.03.2026	Czwartek 19.03.2026	Piątek 20.03.2026	Sobota 21.03.2026	Niedziela 22.03.2026
<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>	<b>Śniadanie 08:00</b>
Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatką i ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z schabem pieczonym, pastą jajeczną, papryka, marchew Herbata owocowa Pomarańcza	Kanapki z serem, szynką, pomidorem i kalarepą Herbata ziołowa	Kanapki z szynką krakowską, serem żółtym, sałatką i ogórkiem Kawa zbożowa	Kanapki z hummusem, szynką, papryką i szpinakiem Herbata ziołowa Mandarynki	Kanapki z szynką i serem, ogórek, pomidor Herbata miętowa Jabłko	Jajecznica z kanapkami z szynką, ogórkiem i pomidorkami Kawa zbożowa Kiwi
<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>	<b>Zupa 12:30</b>
Krupnik wegetariański	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	Barszcz czerwony zabieleny	Zupa krem z pomidorów z grzankami	Zupa kalafiorowa	Zupa jarzynowa z koperkiem	Zupa pomidorowa z groszkiem ptysiowym
<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>	<b>Obiad 13:00</b>
Smażony devolay z masłem Ziemniaki tłuczone Surówka z marchewki Banan	Pieczony kotlet mielony Mix kasz Buraczki na ciepło	Makaron spaghetti z sosem carbonara Pomarańcza	Pierogi z serem i owocami w sosie waniliowym Sałatka owocowa banan, gruszka, jabłko	Pieczony filet z miruny w panierce Puree ziemniaczane Surówka z kiszanej kapusty	Smażony devolay z masłem Domowe frytki z piekarnika Surówka z piklowanej kapusty	Schab pieczony w sosie własnym Ziemniaki opiekane w piekarniku Ogórek kwaszony
<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>	<b>Kolacja 19:00</b>
Kiełbaski drobiowe z pieczywem Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z szynką krakowską, ogórkiem, pomidorki koktajlowe Herbata czarna, napar bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru Kanapki z jajkiem na twardo, ogórkiem i pomidorem	Kanapki szynką i pikalmi Herbata czarna, napar bez cukru	Herbata owocowa Kanapki z mozzarellą, pesto i ogórkiem	Kawa zbożowa Kanapki z szynką z kotła, serem, szpinakiem i papryką	Kanapki z szynką i pomidorem Herbata owocowa

## ROZPISKA DNI

*Poniedziałek* 16.03.2026

E: 2 423kcal B: 108g T: 77g W: 341g F: 37g

**ŚNIADANIE** 08:00

E: 733kcal B: 41g T: 25g W: 89g F: 5,2g

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

Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Twarożek grani	1 x Opakowanie	200g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Szczypiorek	1 x łyżka	5g

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

**ZUPA** 12:30

E: 233kcal B: 7,2g T: 1,7g W: 54g F: 13g

### Krupnik wegetariański

Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Pietruszka, korzeń	0,5 x Sztuka	40g
Marchew	2 x Sztuka	90g
Kasza jęczmienna, perłowa	2 x łyżka	24g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Ziele angielskie	2 x Sztuka	2g
Liść laurowy	2 x Liść	2g
Koper ogrodowy	1 x łyżeczka	4g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Sól biała	1 x Szczypta	1g

**Smażony devolay z masłem**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawalek	100g
Jaja kurze całe	0,2 x Sztuka	11g
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	1,4 x Szklanka	350g
Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu	0 x Szklanka	10g

**Surówka z marchewki**

Czas przygotowania: 1 min

Marchew	2 x Sztuka	90g
Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Sok z cytryny	0,1 x łyżeczka	0g
Jabłko	0,3 x Sztuka	50g

**Banan 1 x Sztuka (120g)****Kiełbaski drobiowe z pieczywem**

Kiełbaski drobiowe	1 x Porcja	100g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Musztarda	1 x łyżeczka	10g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

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

## ROZPISKA DNI

Wtorek 17.03.2026

E: 2 390kcal

B: 114g

T: 79g

W: 316g

F: 36g

**ŚNIADANIE** 08:00

E: 736kcal

B: 36g

T: 17g

W: 115g

F: 9,7g

### Kanapki z schabem pieczonym, pastą jajeczną, papryka, marchew

Schab pieczony	1,4 x Plaster	70g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 x łyżka	20g
Musztarda	1 x łyżeczka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Salata	2 x Liść	10g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

Pomarańcza 1 x Sztuka (230g)

**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	0,5 x Łyżka	5g
Masło ekstra	0 x Łyzeczka	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
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	0,1 x Szklanka	30g
Marchew	0,4 x Sztuka	20g
Groszek ptysiowy	1 x Garść	10g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x Łyżka	15g

**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
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Olej rzepakowy	1,5 x Łyżka	15g
Wieprzowina, łopatka	1,3 x Kawalek	130g

**Mix kasz**

Natural Mix (kasza gryczana, bulgur, soczewica, suszone pomidory, pestki dyni), Plony Natury	1,6 x Porcja	80g
Woda	1 x Szklanka	250g

**Buraczki na ciepło**

Buraki, gotowane w wodzie	1,5 x Sztuka	180g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Sok z cytryny	0,5 x Łyżka	3g

**KOLACJA 19:00****Kanapki z szynką krakowską, ogórkiem, pomidorki koktajlowe**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Kiełbasa krakowska, sucha	2 x Plaster	20g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Pomidory koktajlowe	2 x Garść	200g
Ser, salami pełnotłusty	1 x Plaster	15g

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

## ROZPISKA DNI

Środa 18.03.2026

E: 2 372kcal

B: 98g

T: 76g

W: 336g

F: 31g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 738kcal

B: 31g

T: 26g

W: 98g

F: 8,6g

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

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

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

### ZUPA 12:30

E: 220kcal

B: 7,7g

T: 2,8g

W: 45g

F: 9,4g

#### Barszcz czerwony zabieleny

Burak	2 x Sztuka	200g
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	1,5 x Sztuka	105g
Woda	1 x Szklanka	250g
Ziele angielskie	1 x Sztuka	1g
Liść laurowy	1 x Liść	1g
Śmietana 10%	1 x łyżka	20g

**Makaron spaghetti z sosem carbonara**

Makaron spaghetti	2 x Porcja	100g
Wieprzowina, boczek bez kości	0,3 x Kawałek	30g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Pietruszka, liście	1 x Łyżeczka	6g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Ser, parmezan	4 x Łyżeczka	16g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Śmietana 10%	3 x Łyżka	60g

**Pomarańcza 1 x Sztuka (230g)****KOLACJA 19:00****Herbata czarna, napar bez cukru 1 x Szklanka (250g)****Kanapki z jajkiem na twardo, ogórkiem i pomidorem**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g

## ROZPISKA DNI

Czwartek 19.03.2026

E: 2 385kcal

B: 99g

T: 74g

W: 341g

F: 27g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 743kcal

B: 35g

T: 25g

W: 96g

F: 4,7g

#### Kanapki z szynką krakowską, serem żółtym, sałatą i ogórkiem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Kiełbasa krakowska, sucha	4 x Plaster	40g
Ser, gouda tłusty	1 x Plaster	15g
Sałata	4 x Liść	20g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g

#### Kawa zbożowa

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

### ZUPA 12:30

E: 218kcal

B: 5,2g

T: 11g

W: 29g

F: 7,6g

#### Zupa krem z pomidorów z grzankami

Pomidory w puszcze (krojone)	0,2 x Puszka	100g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Bazylija (świeża)	6 x Liść	6g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	2 x Szczypta	2g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	0,5 x Porcja	18g
Marchew	0,7 x Sztuka	30g
Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Woda	1 x Szklanka	250g

**Pierogi z serem i owocami w sosie waniliowym**

Mąka pszenna, typ 500	8 x łyżka	80g
Czarne jagody, mrożone	6 x łyżka	120g
Woda	0,4 x Szklanka	100g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3 x łyżka	60g
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	1 x łyżeczka	3g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Cukier	0,5 x łyżeczka	2,5g
Ser twarogowy półtłusty	2,5 x łyżka	75g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g

**Salatka owocowa banan, gruszka, jabłko**

Banan	1 x Sztuka	120g
Gruszka	0,6 x Sztuka	80g
Jabłko	0,7 x Sztuka	100g

**KOLACJA 19:00****Kanapki szynką i pikaliami**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Pikle, konserwowe	1 x Sztuka	10g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Kiełki słonecznika	1 x Garść	35g
Ser topiony, edamski	3 x łyżeczka	30g

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

## ROZPISKA DNI

*Piątek 20.03.2026*

E: 2 393kcal

B: 119g

T: 83g

W: 311g

F: 39g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 742kcal

B: 27g

T: 25g

W: 109g

F: 13g

#### Kanapki z hummusem, szynką, papryką i szpinakiem

Hummus	3 x łyżka	75g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Szpinak	2 x Garść	50g
Papryka czerwona	1 x Sztuka	150g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

Mandarynki 1 x Sztuka (65g)

### ZUPA 12:30

E: 251kcal

B: 6,8g

T: 13g

W: 30g

F: 8,9g

#### Zupa kalafiorowa

Kalafior	0,2 x Sztuka	125g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Koper ogrodowy	1 x łyżka	8g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x łyżka	15g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Seler korzeniowy	0,3 x Plaster	18g

**Pieczony filet z miruny w panierce**

Miruna (ryba)	2 x Porcja	200g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Bułka tarta	1 x Łyżka	10g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g

**Puree ziemniaczane**

Ziemniaki	5 x Sztuka	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	0,1 x Szklanka	30g

**Surówka z kiszonej 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
Kapusta, kiszona	0,4 x Szklanka	45g
Jabłko	0,2 x Sztuka	35g
Marchew	1 x Sztuka	45g

**Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)****Kanapki z mozzarellą, pesto i ogórkiem**

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

## ROZPISKA DNI

Sobota 21.03.2026

E: 2 378kcal

B: 111g

T: 79g

W: 317g

F: 36g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 687kcal

B: 26g

T: 19g

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 fortifikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Szynka wieprzowa, gotowana	2 x Plaster	30g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

Herbata miętowa 1 x Szklanka (250g)

Jabłko 1 x Sztuka (150g)

### 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

**Smażony devolay z masłem**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,5 x Kawalek	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	1,5 x łyżka	15g

**Domowe frytki z piekarnika**

Ziemniaki	3 x Sztuka	210g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
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

**Kawa zbożowa**

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

**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	1 x Plaster	15g
Szpinak	2 x Garść	50g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g

## ROZPISKA DNI

*Niedziela* 22.03.2026

E: 2 386kcal

B: 111g

T: 83g

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 fortifikowana, 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 Kawalek	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)**

**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	1,3 x Plaster	20g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Kiełki słonecznika	2 x Garść	70g

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