

# Avodiet

*Jadłospis*

Catering Smaczna Kraina -  
CERTUS 20.04-26.04

*2400 kcal*

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

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek 20.04.2026	Wtorek 21.04.2026	Środa 22.04.2026	Czwartek 23.04.2026	Piątek 24.04.2026	Sobota 25.04.2026	Niedziela 26.04.2026
<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>	<b>Śniadanie 08:00</b>
Kanapki z serkiem grani, pieczonym kurczakiem, papryka, ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Banan	Kanapki z serem twarogowym, szynką z indyka, sałata, pomidor Herbata z cytryną Jabłko	Kanapki z pieczonym schabem, serkiem, ogórkiem, kalarepa Herbata owocowa Pomarańcza	Kanapki z szynką, serkiem grani, ogórkiem i kiełkami Kakao	Kanapki z hummusem, mozzarellą, sałatką i pomidorkami Herbata z cytryną Kiwi	Parówki z kanapkami z serem żółtym, ogórkiem i sałatką Herbata owocowa Jabłko	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatką i ogórkiem Herbata owocowa Mandarynki
<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>
Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym	Zupa ogórkowa	Zupa ziemniaczana z grzankami ziołowymi	Rosół z makaronem	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	Zupa ogórkowa	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>	<b>Obiad 13:00</b>
Pieczony filet z kurczaka w panierce Ziemniaki gotowane Coleslaw	Gotowane pulpeciki drobiowe z ryżem Sos pomidorowy Kapusta zasmażana	Makaron spaghetti z sosem carbonara Kiwi	Smażony devolay z masłem Pieczone ziemniaki Gotowane warzywa	Pieczony filet z miruny w panierce Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty pekińskiej i kiszzonego ogórka	Makaron w sosie bolońskim	Opiekane ziemniaki Smażone stripsy z kurczaka Coleslaw
<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>
Kanapki z szynką i pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru	Herbata ziołowa Kanapki z serem twarogowym, szynką gotowaną, pomidor, ogórek	Kanapki z serkiem topionym, ogórkiem konserwowym, sałata Herbata ziołowa	Kanapki z szynką, pomidorem i piklami Herbata czarna, napar bez cukru	Herbata ziołowa Kanapki z szynką, serkiem grani, pomidor, papryka	Kanapki z szynką i pomidorem i ogórkiem	Kanapki z szynką i marynowaną papryką Herbata czarna, napar bez cukru

## ROZPISKA DNI

*Poniedziałek* 20.04.2026

E: 2 388kcal

B: 104g

T: 87g

W: 312g

F: 31g

**ŚNIADANIE** 08:00

E: 777kcal

B: 34g

T: 28g

W: 101g

F: 6,2g

### Kanapki z serkiem grani, pieczonym kurczakiem, papryka, ogórek

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,5 x Kawalek	50g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Zioła prowansalskie	0,1 x łyżeczka	0,2g
Papryka słodka (mielona)	0,1 x Szczypta	0,1g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Twarożek grani	0,5 x Opakowanie	100g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

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

**Banan** 0,5 x Sztuka (60g)

**ZUPA 12:30**

E: 211kcal

B: 9,2g

T: 6,6g

W: 33g

F: 8,9g

**Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym**

Czas przygotowania: 20 min

Brokuły	0,3 x Sztuka	150g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Seler korzeniowy	0,3 x Plaster	18g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x Łyżka	15g
Groszek ptysiowy	1 x Garść	10g

**OBIAD 13:00**

E: 792kcal

B: 39g

T: 32g

W: 92g

F: 12g

**Pieczony filet z kurczaka w panierce**

Bułka tarta	1 x Łyżka	10g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,2 x Kawalek	120g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Olej rzepakowy	2 x Łyżka	20g

**Ziemniaki gotowane**

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

**Coleslaw**

Kapusta biała	2 x Liść	110g
Cebula	0,4 x Sztuka	40g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	0,8 x Łyzeczka	8g
Sok z cytryny	1 x Łyżka	6g
Miód pszczeli	1 x Łyżka	24g
Pietruszka, liście	1 x Łyzeczka	6g
Marchew	1 x Sztuka	45g

**Kanapki z szynką i pomidorem**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Szynka wieprzowa, gotowana	2 x Plaster	30g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Serek twarogowy w plastrach	0,7 x Sztuka	70g
Pikle, konserwowe	1 x Sztuka	10g

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

## ROZPISKA DNI

Wtorek 21.04.2026

E: 2 380kcal

B: 102g

T: 87g

W: 311g

F: 29g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 688kcal

B: 25g

T: 20g

W: 105g

F: 8,5g

#### Kanapki z serem twarogowym, szynką z indyka, sałata, pomidor

Pomidor	1 x Sztuka	140g
Serek twarogowy z ziołami, Almette	4 x Łyżeczka	40g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Sałata	4 x Liść	20g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g

#### Herbata z cytryną

Herbata czarna, napar bez cukru	1 x Szklanka	250g
Cytryna	1 x Plaster	10g

#### Jabłko 1 x Sztuka (150g)

### ZUPA 12:30

E: 183kcal

B: 5,9g

T: 4,3g

W: 34g

F: 8,4g

#### Zupa ogórkowa

Ogórek kwaszony	1 x Sztuka	60g
Ziemniaki	1,5 x Sztuka	105g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Pietruszka, korzeń	0,5 x Sztuka	40g
Seler korzeniowy	0,4 x Plaster	24g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1,3 x Łyżka	20g
Cebula	0,3 x Sztuka	30g
Woda	1 x Szklanka	250g
Por	0,2 x Sztuka	30g

## Gotowane pulpeciki drobiowe z ryżem

Mięso mielone z kurczaka	2 x Porcja	200g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Mąka pszenna, typ 500	2 x Łyżka	20g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g
Ryż biały	3,3 x Łyżka	50g

## Sos pomidorowy

Passata pomidorowa (przecier)	1 x Porcja	100g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Olej rzepakowy	0,5 x Łyżka	5g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g

## Kapusta zasmażana

Kapusta biała	2 x Liść	110g
Koper ogrodowy	1 x Łyżeczka	4g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Mąka pszenna, typ 500	1 x Łyżka	10g
Woda	0,4 x Szklanka	100g
Sok z cytryny	1 x Łyżka	6g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Cukier	0,2 x Łyżeczka	1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

**Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)****Kanapki z serem twarogowym, szynką gotowaną, pomidor, ogórek**

Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Szynka wieprzowa, gotowana	1 x Plaster	15g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Serek twarogowy w plastrach	1 x Sztuka	100g

## ROZPISKA DNI

Środa 22.04.2026

E: 2 391kcal B: 91g T: 85g W: 325g F: 26g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 785kcal B: 31g T: 23g W: 120g F: 12g

#### Kanapki z pieczonym schabem, serkiem, ogórkiem, kalarepa

Serek twarogowy z ziołami, Almette	3 x łyżeczka	30g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Schab pieczony	1 x Plaster	50g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Kalarepa	1 x Sztuka	160g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

Pomarańcza 1 x Sztuka (230g)

### ZUPA 12:30

E: 221kcal B: 6g T: 4,7g W: 42g F: 6,2g

#### Zupa ziemniaczana z grzankami ziołowymi

Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Marchew	0,4 x Sztuka	20g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x łyżka	15g
Pietruszka, korzeń	0,2 x Sztuka	20g
Seler korzeniowy	0,3 x Plaster	20g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	1 x Porcja	35g
Oliwa z oliwek	0,1 x łyżka	1g
Zioła prowansalskie	0 x łyżeczka	0,1g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Cebula	0,3 x Sztuka	30g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Woda	1 x Szklanka	250g

**Makaron spaghetti z sosem carbonara**

Makaron spaghetti	1,8 x Porcja	90g
Wieprzowina, boczek bez kości	0,4 x Kawałek	40g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Śmietana, 12% tłuszczu	5 x Łyżka	90g
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	3 x Łyżeczka	12g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g

**Kiwi 1 x Sztuka (75g)****KOLACJA 19:00****Kanapki z serkiem topionym, ogórkiem konserwowym, sałata**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Ser topiony, edamski	3 x Łyżeczka	30g
Szynka wieprzowa, gotowana	4 x Plaster	60g
Ogórek konserwowy	2 x Sztuka	20g
Sałata	3 x Liść	15g

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

## ROZPISKA DNI

Czwartek 23.04.2026

E: 2 376kcal

B: 124g

T: 78g

W: 305g

F: 30g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 779kcal

B: 36g

T: 24g

W: 104g

F: 4,2g

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

Twarożek grani	0,5 x Opakowanie	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
Szynka wieprzowa, gotowana	2 x Plaster	30g
Kiełki słonecznika	1 x Garść	35g

#### Kakao

Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu	1 x Szklanka	250g
Kakao 16%, proszek	1 x Łyżka	10g
Miód pszczeli	0,5 x Łyżeczka	6g

### ZUPA 12:30

E: 218kcal

B: 12g

T: 4,1g

W: 37g

F: 7,6g

#### Rosół z makaronem

Marchew	0,6 x Sztuka	27g
Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Pietruszka, korzeń	0,6 x Sztuka	50g
Por	0,2 x Sztuka	30g
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	0,2 x Kawałek	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	0,3 x Szklanka	30g
Woda	1 x Szklanka	250g

**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	1,5 x łyżka	15g

**Pieczone ziemniaki**

Czas przygotowania: 5 min

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Papryka słodka (mielona)	1 x Szczypta	1g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g

**Gotowane warzywa**

Brokuły	1 x Porcja	100g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Fasolka szparagowa, mrożona	3 x łyżka	45g

**KOLACJA 19:00****Kanapki z szynką, pomidorem i piklami**

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

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

## ROZPISKA DNI

*Piątek* 24.04.2026

E: 2 378kcal

B: 120g

T: 78g

W: 313g

F: 33g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 735kcal

B: 27g

T: 26g

W: 103g

F: 9,7g

#### Kanapki z hummusem, mozzarellą, sałatką i pomidorkami

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Ser mozzarella	3 x Plaster	45g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g
Hummus	3 x łyżeczka	45g
Sałata lodowa	3 x Liść	60g

#### Herbata z cytryną

Herbata czarna, napar bez cukru	1 x Szklanka	250g
Cytryna	1 x Plaster	10g

**Kiwi** 1 x Sztuka (75g)

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem**

Woda	0,4 x Szklanka	100g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
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
Passata pomidorowa (przecier)	0,5 x Porcja	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	0,4 x Łyżka	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	1 x Łyżka	18g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Ziele angielskie	0,1 x Sztuka	0,1g
Liść laurowy	0,1 x Liść	0,1g
Makaron dwujajeczny	0,3 x Szklanka	30g

**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
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g

**Ziemniaki gotowane**

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

**Surówka z kapusty pekińskiej i kiszzonego ogórka**

Kapusta pekińska	2 x Liść	100g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Ogórek kwaszony	0,5 x Sztuka	30g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g

**Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)****Kanapki z szynką, serkiem grani, pomidor, papryka**

Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Twarożek grani	0,5 x Opakowanie	100g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g

## ROZPISKA DNI

*Sobota* 25.04.2026

E: 2 398kcal

B: 97g

T: 84g

W: 332g

F: 38g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 758kcal

B: 30g

T: 28g

W: 101g

F: 6,6g

#### Parówki z kanapkami z serem żółtym, ogórkiem i sałatą

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
Ser, gouda tłusty	1 x Plaster	15g
Sałata	1 x Liść	5g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

Jabłko 1 x Sztuka (150g)

### ZUPA 12:30

E: 185kcal

B: 5,8g

T: 4,3g

W: 35g

F: 9,4g

#### Zupa ogórkowa

Ogórek kwaszony	1 x Sztuka	60g
Ziemniaki	1,5 x Sztuka	105g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Pietruszka, korzeń	0,5 x Sztuka	40g
Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1,3 x Łyżka	20g
Cebula	0,3 x Sztuka	30g
Woda	1 x Szklanka	250g

**Makaron w sosie bolońskim**

Makaron spaghetti	1,6 x Porcja	80g
Pomidory w puszcze (krojone)	1 x Puszka	400g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x łyżeczka	15g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Oliwa z oliwek	2 x łyżka	20g
Oregano (suszone)	0 x łyżeczka	0,1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Bazylija (świeża)	0,2 x Liść	0,2g
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	0,9 x Porcja	90g
Pietruszka, korzeń	1 x Sztuka	80g
Seler naciowy	1 x Łodyga	45g

**KOLACJA 19:00****Kanapki z szynką i pomidorem i ogórkiem**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Szynka wieprzowa, gotowana	2 x Plaster	30g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Serek twarogowy w plastrach	0,8 x Sztuka	80g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

## ROZPISKA DNI

*Niedziela* 26.04.2026

E: 2 409kcal

B: 93g

T: 82g

W: 336g

F: 31g

**ŚNIADANIE** 08:00

E: 716kcal

B: 32g

T: 17g

W: 113g

F: 6,4g

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

Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Sałata	4 x Liść	20g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	5 x Porcja	175g
Twarożek grani	0,4 x Opakowanie	80g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Sałata lodowa	2 x Liść	40g

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

**Mandarynki** 1 x Sztuka (65g)

**Krem z białych warzyw z grzankami**

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
Chleb mieszany - pszenno-żytni	1 x Porcja	35g

**Opiekane ziemniaki**

Ziemniaki	3 x Sztuka	210g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
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

**Smażone stripsy z kurczaka**

Polędwica z piersi kurczaka	4 x Plaster	60g
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

**Coleslaw**

Kapusta biała	2 x Liść	110g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	0,8 x łyżeczka	8g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Miód pszczeli	0,5 x łyżka	12g
Pietruszka, liście	1 x łyżeczka	6g

**KOLACJA 19:00****Kanapki z szynką i marynowaną papryką**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Szynka wieprzowa, gotowana	2 x Plaster	30g
Serek twarogowy w plastrach	0,8 x Sztuka	80g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Kiełki słonecznika	1 x Garść	35g

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