

Avodiet

Jadłospis

Catering Smaczna Kraina -
CERTUS - 23.03-29.03

2400 kcal

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek 23.03.2026	Wtorek 24.03.2026	Środa 25.03.2026	Czwartek 26.03.2026	Piątek 27.03.2026	Sobota 28.03.2026	Niedziela 29.03.2026
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Kanapki z 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 z cytryną Mandarynki	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
Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30
Zupa pomidorowa z ryżem	Zupa ogórkowa	Zupa ziemniaczana z grzankami zielonymi	Rosół z makaronem	Rosolnik z kaszą manną	Zupa ogórkowa	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 filet z kurczaka w panierce Ziemniaki gotowane Coleslaw	Gotowane pulpeciki drobiowe z ryżem Sos pomidorowy Fasolka z marchewką	Makaron w sosie bolońskim Kiwi	Pancakes'y z jabłkiem w cynamonie i sosie waniliowy	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
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
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	Kanapki z szynką i marynowaną papryką Herbata czarna, napar bez cukru

ROZPISKA DNI

Poniedziałek 23.03.2026

E: 2 399kcal

B: 101g

T: 84g

W: 324g

F: 26g

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
Ziola 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 fortyfikowana, 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: 218kcal

B: 6g

T: 3,5g

W: 45g

F: 4,2g

Zupa pomidorowa z ryżem

Marchew	1 x Sztuka	45g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x łyżka	25g
Ryż basmati	0,8 x Porcja	40g
Pietruszka, liście	1 x łyżka	12g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x łyżka	15g
Seler korzeniowy	0,2 x Plaster	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	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 pszczeleli	1 x Łyżka	24g
Pietruszka, liście	1 x Łyżeczka	6g

KOLACJA 19:00**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 24.03.2026

E: 2 402kcal B: 115g T: 86g W: 307g F: 31g

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: 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

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

Fasolka z marchewką

Fasolka szparagowa, mrożona	5 x Łyżka	75g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Woda	1 x Szklanka	250g

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
Ser twarogowy półtłusty	3 x łyżka	90g
Serek twarogowy w plastrach	0,6 x Sztuka	60g

ROZPISKA DNI

Środa 25.03.2026

E: 2 369kcal

B: 101g

T: 74g

W: 341g

F: 38g

ŚNIADANIE 08:00

E: 705kcal

B: 30g

T: 22g

W: 99g

F: 8,5g

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 z cytryną

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

Mandarynki 1 x Sztuka (65g)

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

OBIAD 13:00

E: 871kcal

B: 40g

T: 30g

W: 119g

F: 19g

Makaron w sosie bolońskimCzas przygotowania: **30 min**

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)	1 x łyżeczka	3g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Bazylija (świeża)	6 x Liść	6g
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	0,9 x Porcja	90g
Pietruszka, korzeń	1 x Sztuka	80g
Seler naciowy	1 x Łodyga	45g

Kiwi 1 x Sztuka (75g)

KOLACJA 19:00

E: 571kcal

B: 25g

T: 17g

W: 80g

F: 3,6g

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	1 x Sztuka	10g
Sałata	3 x Liść	15g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Czwartek 26.03.2026

E: 2 384kcal B: 97g T: 79g W: 329g F: 23g

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

Pancakes'y z jabłkiem w cynamonie i sosie waniliowy

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 x łyżeczka	0,1g
Olej rzepakowy	2 x łyżka	20g
Cynamon	1 x łyżeczka	5g
Skrobia ziemniaczana	1 x łyżeczka	5g
Cukier	1 x łyżeczka	5g
Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu	0,3 x Szklanka	75g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	0,3 x łyżeczka	1g
Śmietana, 12% tłuszczu	2 x łyżka	36g

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 fortifikowana, 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 27.03.2026

E: 2 368kcal

B: 119g

T: 74g

W: 320g

F: 32g

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 12:30

E: 193kcal

B: 5,2g

T: 0,8g

W: 43g

F: 4g

Rosolnik z kaszą manną

Marchew	1 x Sztuka	45g
Seler korzeniowy	0,2 x Plaster	10g
Pietruszka, korzeń	0,1 x Sztuka	10g
Por	0 x Sztuka	5g
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
Kasza manna	4 x Łyżka	48g
Woda	1 x Szklanka	250g

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

KOLACJA 19:00**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 28.03.2026

E: 2 393kcal

B: 97g

T: 84g

W: 331g

F: 37g

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

OBIAD 13:00

E: 817kcal

B: 38g

T: 30g

W: 107g

F: 16g

Makaron w sosie bolońskimCzas przygotowania: **30 min**

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

E: 632kcal

B: 23g

T: 22g

W: 87g

F: 5g

Kanapki z szynką i pomidorem

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 fortifikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Serek twarogowy w plastrach	0,8 x Sztuka	80g

ROZPISKA DNI

Niedziela 29.03.2026

E: 2 437kcal

B: 95g

T: 85g

W: 338g

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	1 x Sztuka	100g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

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