

Avodiet

Jadłospis

Catering Smaczna Kraina -
CERTUS 27.04-30.04

2400 kcal

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek 27.04.2026	Wtorek 28.04.2026	Środa 29.04.2026	Czwartek 30.04.2026
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą Mandarynki Herbata ziołowa	Kanapki z pieczonym kurczakiem, szpinakiem i pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru Kiwi	Kanapki z szynką, pastą śródziemnomorską ze słonecznikiem, papryką i ogórkiem Pasta śródziemnomorska Banan Herbata ziołowa	Kanapki z kielbaską krakowską, burakiem, szpinakiem, jajo gotowane Jabłko Herbata czarna, napar bez cukru
Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30
Zupa jarzynowa	Rosół z makaronem	Wiosenna zupa jarzynowa	Kapuśniak
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym Ryż brązowy gotowany Gotowane warzywa Kiwi	Gulasz drobiowy Kasza bulgur gotowana Mix sałat z sosem vinegret	Makaron w sosie bolońskim	Gotowane kluski leniwe z kwaśną śmietaną Sałatka owocowa banan, gruszka, jabłko
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem, sałatą lodową, sałatka szwedzka Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z pasztetem drobiowym, ogórek, pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem, sałatą lodową, sałatka szwedzka Herbata czarna, napar bez cukru Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z pasztetem drobiowym, ogórek, pomidor Herbata czarna, napar bez cukru

ROZPISKA DNI

Poniedziałek 27.04.2026

ŚNIADANIE 08:00

E: 709kcal

B: 41g

T: 20g

W: 93g

F: 6,3g

Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Polędwica sopocka	4 x Plaster	60g
Ser Mozzarella light w kulce	0,7 x Sztuka	90g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Sałata	4 x Liść	20g

Mandarynki 1 x Sztuka (65g)

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

ZUPA 12:30

E: 230kcal

B: 6,3g

T: 11g

W: 30g

F: 8,6g

Zupa jarzynowa

Czas przygotowania: **25 min**

Marchew	1 x Sztuka	45g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Pietruszka, korzeń	0,5 x Sztuka	40g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2 x Łyżka	40g
Koper (w pęczkach)	0,5 x Pęczek	2,5g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Liść laurowy	0,1 x Liść	0,1g
Ziele angielskie	0,1 x Sztuka	0,1g

Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,5 x Kawałek	150g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Tymianek	0 x Łyżeczka	0,1g
Oregano (suszone)	0 x Łyżeczka	0,1g
Bazylia (suszona)	0 x Łyżeczka	0,1g
Mąka pszenna, typ 500	1 x Łyżka	10g
Śmietana, 12% tłuszczu	2 x Łyżka	36g
Koper (w pęczkach)	2 x Pęczek	10g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Bulion warzywny (domowy)	1 x Szklanka	250g

Ryż brązowy gotowany

Ryż brązowy	6 x Łyżka	90g
Woda	2 x Szklanka	500g

Gotowane warzywa

Brokuły	1,5 x Porcja	150g
Fasolka szparagowa, mrożona	5 x Łyżka	75g
Marchew	1 x Sztuka	45g

Kiwi 1 x Sztuka (75g)

Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem, sałatką lodową, sałatka szwedzka

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Sałata lodowa	1 x Liść	20g
Serek twarogowy w plastrach	0,5 x Sztuka	50g
Sałatka szwedzka	1 x Porcja	100g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,4 x Kawalek	40g
Tymianek	0 x łyżeczka	0,1g
Papryka słodka (mielona)	0,1 x Szczypta	0,1g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g

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

ROZPISKA DNI

Wtorek 28.04.2026

ŚNIADANIE 08:00

E: 719kcal

B: 28g

T: 28g

W: 92g

F: 5,9g

Kanapki z pieczonym kurczakiem, szpinakiem i pomidorem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,4 x Kawalek	40g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Pomidor	4 x Plaster	80g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g

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

Kiwi 1 x Sztuka (75g)

ZUPA 12:30

E: 236kcal

B: 10g

T: 3,5g

W: 42g

F: 2,6g

Rosół z makaronem

Marchew	0,3 x Sztuka	15g
Seler korzeniowy	0,1 x Plaster	5g
Pietruszka, korzeń	0,1 x Sztuka	10g
Por	0 x Sztuka	5g
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	0,2 x Kawalek	25g
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	0,5 x Szklanka	50g

Gulasz drobiowy

Mięso z udźca indyka, bez skóry	1,5 x Kawałek	150g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Kapusta biała	1 x Liść	55g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Fasolka szparagowa, mrożona	2 x łyżka	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x łyżka	25g
Olej rzepakowy	2 x łyżka	20g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

Kasza bulgur gotowana

Kasza bulgur	1,6 x Porcja	80g
Woda	1 x Szklanka	250g

Mix sałat z sosem vinegret

Mix sałat	1,2 x Garść	30g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżka	5g
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
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	50g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

Kanapki z pasztetem drobiowym, ogórek, pomidor

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Pasztet z indyka i kurczaka, Pikok Pure	1 x Porcja	52g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Twarożek grani	0,5 x Opakowanie	100g

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

ROZPISKA DNI

Środa 29.04.2026

ŚNIADANIE 08:00

E: 729kcal

B: 21g

T: 21g

W: 118g

F: 7,9g

Kanapki z szynką, pastą śródziemnomorską ze słonecznikiem, papryką i ogórkiem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Polędwica sopocka	2 x Plaster	30g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

Pasta śródziemnomorska

Czas przygotowania: 15 min

Ilość porcji: 10

Zjedz 1 z 10 porcji

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	4 x Sztuka	60g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Bazylija (świeża)	4 x Garść	20g
Pietruszka, liście	3 x Łyżeczka	18g
Serek kremowy (do smarowania)	10 x Łyżka	250g
Sól biała	0,5 x Łyżeczka	3g
Pieprz czarny mielony	0,2 x Łyżeczka	1,5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x Łyżka	25g
Cukier	0,2 x Łyżeczka	1,2g

Banan 1 x Sztuka (120g)

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

ZUPA 12:30

E: 230kcal

B: 6,3g

T: 11g

W: 30g

F: 8,6g

Wiosenna zupa jarzynowa

Czas przygotowania: 25 min

Marchew	1 x Sztuka	45g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Pietruszka, korzeń	0,5 x Sztuka	40g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2 x łyżka	40g
Koper (w pęczkach)	0,5 x Pęczek	2,5g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Liść laurowy	0,1 x Liść	0,1g
Ziele angielskie	0,1 x Sztuka	0,1g
Sól biała	1 x Szczypta	1g

OBIAD 13:00

E: 763kcal

B: 42g

T: 27g

W: 94g

F: 14g

Makaron w sosie bolońskim

Czas przygotowania: 30 min

Makaron spaghetti	1,6 x Porcja	80g
Pomidory w puszcze (krojone)	0,5 x Puszka	200g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x łyżeczka	15g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Oliwa z oliwek	1,5 x łyżka	15g
Oregano (suszone)	1 x łyżeczka	3g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Bazyliia (świeża)	6 x Liść	6g
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	1,2 x Porcja	120g
Pietruszka, korzeń	1 x Sztuka	80g
Seler naciowy	1 x Łodyga	45g

Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem, sałatą lodową, sałatka szwedzka

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Sałata lodowa	2 x Liść	40g
Serek twarogowy w plastrach	0,5 x Sztuka	50g
Sałatka szwedzka	1 x Porcja	100g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,4 x Kawalek	40g
Tymianek	0 x łyżeczka	0,1g
Papryka słodka (mielona)	0,1 x Szczypta	0,1g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g

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

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

ROZPISKA DNI

Czwartek 30.04.2026

ŚNIADANIE 08:00

E: 728kcal

B: 32g

T: 20g

W: 108g

F: 9,6g

Kanapki z kielbaską krakowską, burakiem, szpinakiem, jajo gotowane

Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Kielbasa krakowska, sucha	4 x Plaster	40g
Szpinak	1,6 x Garść	40g
Buraki, gotowane w wodzie	1 x Sztuka	120g

Jabłko 1 x Sztuka (150g)

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

ZUPA 12:30

E: 276kcal

B: 9,5g

T: 19g

W: 18g

F: 4,2g

Kapuśniak

Wieprzowina, żeberka	0,3 x Kawałek	30g
Boczek wędzony bez kości	1 x Plaster	10g
Kapusta, kiszona	0,6 x Szklanka	60g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
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

OBIAD 13:00

E: 758kcal

B: 42g

T: 17g

W: 113g

F: 9,3g

Gotowane kluski leniwe z kwaśną śmietaną

Czas przygotowania: 1 min

Twaróg klinek chudy, Delikate	0,6 x Opakowanie	150g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Mąka pszenna, typ 500	0,3 x Szklanka	42g
Śmietana, 12% tłuszczu	2 x łyżka	36g
Masło ekstra	1 x łyżka	10g

Sałatka owocowa banan, gruszka, jabłko

Banan	1 x Sztuka	120g
Gruszka	1 x Sztuka	130g
Jabłko	1 x Sztuka	150g
Cynamon	0,2 x łyżeczka	1g
Miód pszczeli	0,5 x łyżka	12g

KOLACJA 19:00

E: 653kcal

B: 32g

T: 21g

W: 87g

F: 4,4g

Kanapki z pasztetem drobiowym, ogórek, pomidor

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Pasztet z indyka i kurczaka, Pikok Pure	1 x Porcja	52g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Twarożek grani	0,5 x Opakowanie	100g

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