

Avodiet

Jadłospis

Catering Smaczna Kraina -
CERTUS - 30.03-31.03

2400 kcal

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek 30.03.2026	Wtorek 31.03.2026
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Kanapki z szynką, pastą śródziemnomorską ze słonecznikiem, papryką i sałatą	Kanapki z jajkiem na twardo, serem, ogórkiem i pomidorem
Pasta śródziemnomorska	Herbata czarna, napar bez cukru
Herbata ziołowa	Kiwi
Pomarańcza	
Zupa 12:30	Zupa 12:30
Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	Zupa ogórkowa
Obiad 13:00	Obiad 13:00
Filet z kurczaka gotowany	Gulasz drobiowy
Sos koperkowy	Mix sałat z sosem vinegret
Ryż brązowy gotowany	Kasza bulgur
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z pasztetem drobiowym, ogórek
Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem twarogowym, sałatą i sałtka szwedzka	Herbata owocowa

ROZPISKA DNI

Poniedziałek 30.03.2026

E: 2 403kcal

B: 111g

T: 80g

W: 324g

F: 30g

ŚNIADANIE 08:00

E: 754kcal

B: 26g

T: 22g

W: 119g

F: 11g

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

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	3 x Plaster	45g
Papryka czerwona	0,8 x Sztuka	120g
Sałata lodowa	2 x Liść	40g

Pasta śródziemnomorska

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
Bazyliia (świeża)	4 x Garść	20g
Pietruszka, liście	3 x Łyżeczka	18g
Serek kremowy (do smarowania)	10 x Łyżka	250g
Sól biała	0,2 x Łyżeczka	1g
Pieprz czarny mielony	0,2 x Łyżeczka	1,5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x Łyżka	25g
Cukier	0,2 x Łyżeczka	1,2g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

Pomarańcza 1 x Sztuka (230g)

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
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	0,4 x Szklanka	40g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x Łyżka	15g

OBIAD 13:00

Filet z kurczaka gotowany

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
Pieprz czarny mielony	0,2 x Szczypta	0,2g
Tymianek	0,1 x Łyżeczka	0,2g
Oregano (suszone)	0,1 x Łyżeczka	0,2g
Bazylia (suszona)	0,1 x Łyżeczka	0,2g
Oliwa z oliwek	2 x Łyżka	20g

Sos koperkowy

Koper ogrodowy	3 x Łyżeczka	12g
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	0,5 x Łyżka	5g
Bulion warzywny (domowy)	1 x Szklanka	250g
Mąka pszenna, typ 500	1 x Łyżka	10g
Sok z cytryny	1 x Łyżka	6g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

Ryż brązowy gotowany

Woda	1 x Szklanka	250g
Ryż brązowy	6,7 x Łyżka	100g

Herbata czarna, napar bez cukru 1 x Szklanka (250g)**Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem twarogowym, sałatą i sałtka szwedzka**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,5 x Kawalek	50g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Serek twarogowy w plastrach	0,8 x Sztuka	80g
Sałatka szwedzka	1 x Porcja	100g
Sałata lodowa	4 x Liść	80g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g

ROZPISKA DNI

Wtorek 31.03.2026

E: 2 423kcal B: 115g T: 85g W: 318g F: 39g

ŚNIADANIE 08:00

E: 764kcal B: 28g T: 30g W: 100g F: 7,7g

Kanapki z jajkiem na twardo, serem, ogórkiem i pomidorem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Serek twarogowy w plastrach	1 x Sztuka	100g
Szpinak	2 x Garść	50g

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

Kiwi 1 x Sztuka (75g)

ZUPA 12:30

E: 209kcal B: 5,1g T: 9,2g W: 29g F: 6,1g

Zupa ogórkowa

Woda	1 x Szklanka	250g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
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
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
Ziemiaki	1,5 x Sztuka	105g
Ogórek kwaszony	2 x Sztuka	120g
Oliwa z oliwek	0,6 x łyżka	6g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x łyżka	15g

Gulasz drobiowy

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,5 x Kawałek	150g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Papryka czerwona	1 x Sztuka	150g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Oregano (suszone)	1 x łyżeczka	3g
Bulion warzywny (domowy)	0,2 x Szklanka	62g
Passata pomidorowa (przecier)	1 x Porcja	100g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x łyżka	25g

Mix sałat z sosem vinegret

Mix sałat	2 x Garść	50g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Zioła prowansalskie	1 x łyżeczka	3g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Miód pszczeleli	0,5 x łyżeczka	6g
Musztarda	0,5 x łyżeczka	5g
Papryka czerwona	0,4 x Sztuka	60g

Kasza bulgur

Woda	1 x Szklanka	250g
Kasza bulgur	1,4 x Porcja	70g

Kanapki z pasztetem drobiowym, ogórek

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

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)