

# Avodiet

*Jadłospis*

Catering Smaczna Kraina –  
CERTUS 04.05–13.05.2026

*2300 kcal*

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

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Poniedziałek 04.05.2026	Wtorek 05.05.2026	Środa 06.05.2026	Czwartek 07.05.2026	Piątek 08.05.2026	Sobota 09.05.2026	Niedziela 10.05.2026
<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 almette, szynką z indyka, papryką i sałatą Herbata owocowa	Sałatka makaronowa z warzywami, kanapki z serem twarogowym, ogórek, pomidor Herbata miętowa	Kanapki z pieczonym schabem, serkiem ziołowym, papryką i marchewką Herbata miętowa	Kanapki z plastrami kurczaka, pasta jajeczna, pomidor, burak Kakao	Kanapki z domową pastą warzywną, serem, szpinakiem, papryką Zielona herbata (napar bez cukru)	Kanapki z serem żółtym, jajkiem, ogórkiem i pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru Jablko	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, ogórkiem i sałatą Herbata owocowa Pomarańcza
<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>
Krem pomidorowy z grzankami	Wiosenna zupa jarzynowa z koperkiem	Kapuśniak	Krem marchewkowy	Wiosenna zupa kalafiorowa	Krem ziemniaczany z boczkiem	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>
Smażony devolay z masłem Puree ziemniaczane Surówka z marchewki	Pieczone w panierce polędwiczki z kurczaka Warzywa gotowane Smażony ryż	Gotowane pierogi z mięsem i okrasą cebulową Surówka z kapusty białej Mandarynki	Kotlet mielony Ziemniaki gotowane Buraczki duszone na ciepło	Pieczone paluszki rybne z mintaja Gotowana kasza kuskus z warzywami Mix sałat z sosem vinegret	Gotowane pierogi z mięsem i okrasą cebulową Surówka z kapusty białej	Pieczony schab zawijany z serem i szynką Ziemniaki gotowane Buraczki duszone na ciepło
<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 polędwicą sopocką, serkiem topionym, pomidorem i ogórkiem Herbata ziołowa	Kanapki z szynką z kołta i pomidorem Herbata owocowa	Sałatka makaronowa z kukurydzą, szynką pomidorem i szpinakiem Herbata ziołowa	Kanapki z szynką, sałatka z pomidora i ogórka Herbata ziołowa	Sałatka makaronowa z kukurydzą, kurczakiem szynką, pomidorem i szpinakiem Herbata ziołowa	Kanapki z szynką, serem, pikle Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z szynką z drobiową, papryka marynowana Herbata czarna, napar bez cukru

Poniedziałek 11.05.2026	Wtorek 12.05.2026	Środa 13.05.2026
<b>Śniadanie 08:00</b>	<b>Śniadanie 08:00</b>	<b>Śniadanie 08:00</b>
Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, sałatą i ogórkiem, papryka Mandarynki Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z pieczonym schabem, jajkiem, sałatą, marchew Pomarańcza Herbata owocowa	Kanapki z serem białym, szynką gotowaną, pomidor, kalarepa Herbata ziołowa
<b>Zupa 12:30</b>	<b>Zupa 12:30</b>	<b>Zupa 12:30</b>
Krem papryko-pomidorowy z ryżem preparowanym	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	Zupa krem ze szparagów z groszkiem ptysowym
<b>Obiad 13:00</b>	<b>Obiad 13:00</b>	<b>Obiad 13:00</b>
Smażony w panierce filet z kurczaka Ziemniaki tłuczone Coleslaw	Burger z pieczonym kurczakiem, sosem jogurtowym, pomidorem, piklami Opiekane ziemniaki	Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym Banan
<b>Kolacja 19:00</b>	<b>Kolacja 19:00</b>	<b>Kolacja 19:00</b>
Kiełbaski drobiowe z musztardą, pomidorem i ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z szynką krakowską, serem salami, ogórkiem, pomidorki koktajlowe Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z szynką gotowaną, jajko, pomidor, ogórek Herbata owocowa

## ROZPISKA DNI

Poniedziałek 04.05.2026

E: 2 254kcal

B: 109g

T: 79g

W: 287g

F: 25g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 604kcal

B: 24g

T: 19g

W: 88g

F: 5,2g

#### Kanapki z serkiem almette, szynką z indyka, papryką i sałatą

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Serek twarogowy śmietankowy, Almette	4 x Łyżeczka	40g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Sałata	5 x Liść	25g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g

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

### ZUPA 12:30

E: 252kcal

B: 5,7g

T: 11g

W: 36g

F: 4,7g

#### Krem pomidorowy z grzankami

Marchew	0,2 x Sztuka	11g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Czosnek	0,2 x Ząbek	1g
Koncentrat pomidorowy, 30%	0,5 x Łyżka	12g
Oliwa z oliwek	0,7 x Łyżka	7g
Tymianek	0,2 x Łyżeczka	1g
Papryka słodka (mielona)	0,2 x Łyżeczka	1,2g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,5 x Szczypta	0,5g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	1,1 x Porcja	40g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x Łyżka	15g
Pomidory w puszcze (krojone)	0,8 x Porcja	80g

**Smażony devolay z masłem**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
Jaja kurze całe	0,3 x Sztuka	17g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Bułka tarta	2 x łyżka	20g
Olej rzepakowy	1,5 x łyżka	15g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g

**Puree ziemniaczane**

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	0,1 x Szklanka	30g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g

**Surówka z marchewki**

Marchew	1 x Sztuka	45g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g

**Kanapki z polędwicą sopocką, serkiem topionym, pomidorem i ogórkiem**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Polędwica sopocka	4 x Plaster	60g
Ser topiony, edamski	1 x łyżeczka	10g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

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

## ROZPISKA DNI

Wtorek 05.05.2026

E: 2 412kcal

B: 115g

T: 80g

W: 320g

F: 33g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 772kcal

B: 23g

T: 17g

W: 130g

F: 7,5g

#### Sałatka makaronowa z warzywami, kanapki z serem twarogowym, ogórek, pomidor

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Pomidor	0,7 x Sztuka	100g
Makaron orzo (w kształcie ryżu)	2 x Łyżka	40g
Kukurydza, konserwowa	3 x Łyżka	45g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	50g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Serek twarogowy w plastrach	0,5 x Sztuka	50g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2 x Łyżka	40g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	0,2 x Łyżeczka	2g

Herbata miętowa 1 x Szklanka (250g)

### ZUPA 12:30

E: 228kcal

B: 5,7g

T: 11g

W: 31g

F: 9,5g

#### Wiosenna zupa jarzynowa z koperkiem

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	1 x Łyżka	20g
Koper (w pęczkach)	0,5 x Pęczek	2,5g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Liść laurowy	1 x Liść	1g
Ziele angielskie	2 x Sztuka	2g

**OBIAD 13:00**

E: 814kcal

B: 55g

T: 37g

W: 70g

F: 10g

**Pieczone w panierce polędwiczki z kurczaka**

Polędwica z piersi kurczaka	13 x Plaster	200g
Bułka tarta	3 x łyżka	30g
Olej rzepakowy	2 x łyżka	20g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

**Warzywa gotowane**

Fasolka szparagowa, mrożona	5 x łyżka	75g
Brokuły	1 x Porcja	100g
Woda	1 x Szklanka	250g

**Smażony ryż**

Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Ryż brązowy	3 x łyżka	45g

**KOLACJA 19:00**

E: 599kcal

B: 31g

T: 15g

W: 89g

F: 5,8g

**Kanapki z szynką z kotła i pomidorem**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Szynka z kotła	4 x Plaster	80g
Serek twarogowy z ziołami, Almette	3 x łyżeczka	30g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Marchew	1 x Sztuka	45g

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

## ROZPISKA DNI

Środa 06.05.2026

E: 2 382kcal B: 97g T: 87g W: 304g F: 24g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 714kcal B: 35g T: 25g W: 83g F: 5,2g

#### Kanapki z pieczonym schabem, serkiem ziołowym, papryką i marchewką

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Schab pieczony	1,8 x Plaster	90g
Serek twarogowy z ziołami, Almette	1 x łyżeczka	10g

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

### ZUPA 12:30

E: 242kcal B: 6,9g T: 16g W: 20g F: 5,1g

#### Kapuśniak

Wieprzowina, żeberka	0,1 x Kawałek	15g
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
Marchew	0,5 x Sztuka	22g

**Gotowane pierogi z mięsem i okrasą cebulową**

Mąka pszenna, typ 500	10 x łyżka	100g
Olej rzepakowy	0,5 x łyżka	5g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Woda	3 x łyżka	45g
Łopatka wieprzowa	1 x Sztuka	100g

**Surówka z kapusty białej**

Kapusta biała	1 x Liść	55g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Ocet	1 x łyżka	6g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g

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

**Salatka makaronowa z kukurydzą, szynką pomidorem i szpinakiem**

Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g
Kukurydza, konserwowa	2 x łyżka	30g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Makaron orzo (w kształcie ryżu)	2 x łyżka	40g
Szpinak	2 x Garść	50g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	2 x łyżka	40g
Szynka wieprzowa, gotowana	3 x Plaster	45g

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

## ROZPISKA DNI

Czwartek 07.05.2026

E: 2 316kcal

B: 102g

T: 86g

W: 294g

F: 30g

**ŚNIADANIE** 08:00

E: 688kcal

B: 43g

T: 22g

W: 83g

F: 4,1g

### Kanapki z plastrami kurczaka, pasta jajeczna, pomidor, burak

Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Masło ekstra	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,8 x Kawalek	80g
Olej rzepakowy	0,4 x Łyżka	4g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Papryka słodka (mielona)	0,1 x Szczypta	0,1g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 x Łyżka	20g
Buraki, gotowane w wodzie	0,5 x Sztuka	60g

### Kakao

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1 x Szklanka	250g
Kakao 16%, proszek	0,5 x Łyżka	5g
Cukier	0,5 x Łyżeczka	2,5g

**Krem marchewkowy**

Marchew	1,5 x Sztuka	68g
Pietruszka, korzeń	0,2 x Sztuka	20g
Seler korzeniowy	0,2 x Plaster	10g
Por	0,1 x Sztuka	10g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Koper ogrodowy	1 x łyżeczka	4g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Woda	1 x Szklanka	250g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Śmietana 10%	1 x łyżka	20g

**OBIAD 13:00****Kotlet mielony**

Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone)	1 x Porcja	100g
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
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Olej rzepakowy	0,5 x łyżka	5g

**Ziemniaki gotowane**

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
Woda	2 x Szklanka	500g

**Buraczki duszone na ciepło**

Burak	2 x Sztuka	200g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Olej rzepakowy	0,7 x łyżka	7g
Cytryna	1 x Sztuka	80g

**Kanapki z szynką, sałatka z pomidora i ogórka**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Masło ekstra	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Ocet	0,5 x łyżka	3g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Polędwica sopocka	4 x Plaster	60g

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

## ROZPISKA DNI

*Piątek 08.05.2026*

E: 2 344kcal

B: 115g

T: 77g

W: 311g

F: 37g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 720kcal

B: 26g

T: 29g

W: 92g

F: 8,6g

#### Kanapki z domową pastą warzywną, serem, szpinakiem, papryką

Szpinak	2 x Garść	50g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Cukinia	0,2 x Sztuka	50g
Marchew	0,4 x Sztuka	20g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Zioła prowansalskie	1 x łyżeczka	3g
Ser, gouda tłusty	3 x Plaster	45g

#### Zielona herbata (napar bez cukru) 1 x Szklanka (250g)

### ZUPA 12:30

E: 220kcal

B: 10g

T: 7,6g

W: 31g

F: 7,2g

#### Wiosenna zupa kalafiorowa

1.

Kalafior	0,2 x Sztuka	125g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Oliwa z oliwek	0,2 x łyżka	2,5g
Koper ogrodowy	0,1 x łyżka	0,8g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x łyżka	15g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Seler korzeniowy	0,2 x Plaster	12g
Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu	0,5 x Szklanka	125g

### Pieczone paluszki rybne z mintaja

Mintaj, świeży	2 x Kawalek	200g
Bułka tarta	1 x łyżka	10g
Skrobia ziemniaczana	1 x łyżeczka	5g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g

### Gotowana kasza kuskus z warzywami

Woda	1 x Szklanka	250g
Kuskus	6 x łyżka	72g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Brokuły	1 x Porcja	100g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Fasolka szparagowa, mrożona	1 x łyżka	15g

### Mix sałat z sosem vinegret

Mix sałat	1 x Garść	25g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
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 pszczele	0,5 x łyżeczka	6g
Musztarda	0,5 x łyżeczka	5g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g

**Salatka makaronowa z kukurydzą, kurczakiem szynką, pomidorem i szpinakiem**

Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	2 x Porcja	70g
Kukurydza, konserwowa	2 x Łyżka	30g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Makaron orzo (w kształcie ryżu)	2 x Łyżka	40g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	2 x Łyżka	40g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,4 x Kawalek	40g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	50g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Ser Mozzarella light w kulce	0,2 x Sztuka	25g

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

## ROZPISKA DNI

*Sobota 09.05.2026*

E: 2 384kcal B: 95g T: 82g W: 325g F: 25g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 734kcal B: 31g T: 24g W: 101g F: 7,4g

#### Kanapki z serem żółtym, jajkiem, ogórkiem i pomidorem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Ser, gouda tłusty	3 x Plaster	45g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g

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

Jabłko 1 x Sztuka (150g)

### ZUPA 12:30

E: 226kcal B: 6,5g T: 7,5g W: 36g F: 5,9g

#### Krem ziemniaczany z boczkiem

Marchew	0,6 x Sztuka	25g
Woda	1 x Szklanka	250g
Pietruszka, korzeń	0,2 x Sztuka	20g
Seler korzeniowy	0,3 x Plaster	18g
Por	0,1 x Sztuka	20g
Ziemniaki	1,5 x Sztuka	105g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x Łyżka	15g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	0,5 x Porcja	18g
Oliwa z oliwek	0,2 x Łyżka	2g
Boczek wędzony bez kości	1 x Plaster	10g

**OBIAD 13:00**

E: 865kcal

B: 32g

T: 35g

W: 108g

F: 7,8g

**Gotowane pierogi z mięsem i okrasą cebulową**

Mąka pszenna, typ 500	12 x łyżka	120g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Woda	3 x łyżka	45g
Łopatka wieprzowa	1 x Sztuka	100g

**Surówka z kapusty białej**

Kapusta biała	1 x Liść	55g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Olej rzepakowy	0,5 x łyżka	5g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Ocet	1 x łyżka	6g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g

**KOLACJA 19:00**

E: 558kcal

B: 26g

T: 15g

W: 80g

F: 3,5g

**Kanapki z szynką, serem, pikle**

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

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

## ROZPISKA DNI

*Niedziela* 10.05.2026

E: 2 415kcal B: 112g T: 84g W: 317g F: 35g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 711kcal B: 34g T: 16g W: 112g F: 8,4g

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

Salata	4 x Liść	20g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Twarożek grani	0,5 x Opakowanie	100g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Ogórek	2 x Sztuka	80g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

Pomarańcza 1 x Sztuka (230g)

### ZUPA 12:30

E: 233kcal B: 8,1g T: 6g W: 40g F: 8,1g

#### Krem z białych warzyw z grzankami

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
Kalafior	0,3 x Sztuka	150g
Ziemniaki	0,6 x Sztuka	40g
Pietruszka, liście	0,2 x Łyżeczka	1g
Woda	1 x Szklanka	250g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	1 x Porcja	35g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

**Pieczony schab zawijany z serem i szynką**

Wieprzowina, schab surowy bez kości	1 x Kawalek	100g
Ser, gouda tłusty	1 x Plaster	15g
Pietruszka, liście	0,5 x Łyżeczka	3g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Olej rzepakowy	2 x Łyżka	20g
Szynka wiejska	1 x Plaster	15g

**Ziemniaki gotowane**

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

**Buraczki duszone na ciepło**

Burak	2 x Sztuka	200g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g
Cytryna	1 x Sztuka	80g

**Kanapki z szynką z drobiową, papryka marynowana**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Papryka czerwona, konserwowa	2 x Plaster	60g
Twarożek grani	0,5 x Opakowanie	100g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g

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

## ROZPISKA DNI

*Poniedziałek* 11.05.2026

E: 2 385kcal B: 116g T: 75g W: 325g F: 30g

**ŚNIADANIE** 08:00

E: 705kcal B: 31g T: 16g W: 113g F: 7,2g

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

Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	5 x Porcja	175g
Twarożek grani	0,3 x Opakowanie	60g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Szczypiorek	1 x łyżka	5g

Mandarynki 1 x Sztuka (65g)

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

**ZUPA** 12:30

E: 225kcal B: 4,6g T: 14g W: 24g F: 6g

### Krem papryko-pomidorowy z ryżem preparowanym

Papryka czerwona	0,7 x Sztuka	100g
Marchew	0,2 x Sztuka	11g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Czosnek	0,2 x Ząbek	1g
Koncentrat pomidorowy, 30%	0,5 x łyżka	12g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Tymianek	0,2 x łyżeczka	1g
Papryka słodka (mielona)	0,2 x łyżeczka	1,2g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,5 x Szczypta	0,5g
Wegańska śmietana 15%, PlantOn	1 x łyżka	15g
Pomidory w puszcze (krojone)	0,8 x Porcja	80g
Ryż preparowany	1 x Garść	5g

**Smażony w panierce filet z kurczaka**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 x Kawałek	200g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
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	2 x Szklanka	500g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	0,2 x Szklanka	50g

**Coleslaw**

Kapusta biała	2 x Liść	110g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	1 x łyżeczka	10g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Miód pszczeleli	1 x łyżka	24g
Pietruszka, liście	1 x łyżeczka	6g
Marchew	1 x Sztuka	45g

**Kiełbaski drobiowe z musztardą, pomidorem i ogórkiem**

Kiełbasa delikatesowa z kurczaka	0,5 x Sztuka	50g
Musztarda	1 x łyżeczka	10g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

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

## ROZPISKA DNI

Wtorek 12.05.2026

E: 2 390kcal B: 112g T: 74g W: 330g F: 28g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 752kcal B: 33g T: 21g W: 112g F: 9,7g

#### Kanapki z pieczonym schabem, jajkiem, sałatą, marchew

Schab pieczony	1 x Plaster	50g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Sałata	4 x Liść	20g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g

Pomarańcza 1 x Sztuka (230g)

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

### ZUPA 12:30

E: 219kcal B: 4,9g T: 10g W: 28g F: 6g

#### Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

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
Ziemniaki	1,5 x Sztuka	105g
Ogórek kwaszony	2 x Sztuka	120g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g

**Burger z pieczonym kurczakiem , sosem jogurtowym, pomidorem, piklami**

Jaja kurze całe	0,2 x Sztuka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Bułka maślana	1 x Sztuka	90g
Pomidor	2 x Plaster	40g
Pikle, konserwowe	1 x Sztuka	10g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,2 x Kawalek	120g
Bułka tarta	1 x łyżka	10g
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	2 x łyżka	40g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	1 x łyżeczka	10g

**Opiekane ziemniaki**

Ziemniaki	3 x Sztuka	210g
Olej rzepakowy	0,5 x łyżka	5g
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

**Kanapki z szynką krakowską, serem salami, ogórkiem, pomidorki koktajlowe**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g
Ser, salami pełnotłusty	1 x Plaster	15g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Szynka konserwowa	4 x Porcja	80g

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

## ROZPISKA DNI

Środa 13.05.2026

E: 2 363kcal B: 120g T: 83g W: 298g F: 31g

### ŚNIADANIE 08:00

E: 738kcal B: 31g T: 26g W: 98g F: 8,6g

#### Kanapki z serem białym, szynką gotowaną, pomidor, kalarepa

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

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

### ZUPA 12:30

E: 240kcal B: 8,9g T: 14g W: 22g F: 6,1g

#### Zupa krem ze szparagów z groszkiem ptysiowym

Szparagi	6 x Sztuka	180g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	2 x Łyżka	40g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Pietruszka, liście	1 x Łyżeczka	6g
Sok z cytryny	0,5 x Łyżeczka	1,5g
Pietruszka, korzeń	0,1 x Sztuka	10g
Marchew	0,4 x Sztuka	20g
Groszek ptysiowy	1 x Garść	10g
Por	0,1 x Sztuka	10g
Seler korzeniowy	0,2 x Plaster	10g

**Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym**

Makaron penne pełnoziarnisty	1 x Szklanka	70g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,5 x Kawalek	150g
Śmietana, 18% tłuszczu	2 x Łyżka	36g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Gałka muskatołowa (mielona)	1 x Szczypta	1g
Ser, parmezan	1 x Łyżeczka	4g
Pieczarki marynowane, konserwowe	4 x Sztuka	80g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Cukinia	0,3 x Sztuka	100g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Papryka czerwona	0,4 x Sztuka	60g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g

**Banan 1 x Sztuka (120g)**

**Kanapki z szynką gotowaną, jajko, pomidor, ogórek**

Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Szynka wieprzowa, gotowana	4 x Plaster	60g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g

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