

Avodiet

Jadłospis

Catering Smaczna Kraina –
CERTUS-14.05-23.05.2026

2300 kcal

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Czwartek 14.05.2026	Piątek 15.05.2026	Sobota 16.05.2026	Niedziela 17.05.2026	Poniedziałek 18.05.2026	Wtorek 19.05.2026	Środa 20.05.2026
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Kanapki z szynką krakowską, serem, sałatą i ogórkiem Kawa zbożowa	Kanapki z hummusem, szynką z indyka, papryka, szpinak Herbata ziołowa	Kanapki z szynką i serem, ogórek, pomidor Herbata miętowa	Jajecznica z kanapkami z szynką, ogórkiem i pomidorkami Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem żółtym, papryką i ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z serem twarogowym, szynką z indyka, sałata, pomidor Herbata z cytryną	Kanapki z pieczonym schabem, pastą jajeczną, ogórkiem, kalarepa Herbata owocowa
Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30
Krupnik na kaszy jaglanej	Zupa kalafiorowa	Zupa jarzynowa z koperkiem	Zupa pomidorowa z groszkiem ptysiowym	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	Zupa ziemniaczana z grzankami ziołowymi
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Domowy kebab z kurczakiem, sosem jogurtowym, warzywami Surówka z kapusty pekińskiej	Smażona miruna w cieście Puree ziemniaczane Surówka z kapusty kiszzonej	Pieczony devolay z masłem Domowe frytki z piekarnika Surówka z piklowanej kapusty	Schab pieczony w sosie własnym Ziemniaki opiekane w piekarniku Ogórek kwaszony	Gotowany filec z kurczaka w sosie potrawkowym Ryż brązowy gotowany Gotowana fasolka	Pieczony kotlet mielony Ziemniaki gotowane Buraczki duszone na ciepło	Makaron spaghetti z sosem carbonara Pomarańcza
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
Kanapki z serem topionym, szynką i pikaliami Herbata owocowa	Kanapki z pesto, mozzarellą, polędwicą sopocka i ogórkiem Herbata miętowa	Kanapki z szynką z kotła, serem, szpinakiem i papryką Zielona herbata (napar bez cukru)	Kanapki z szynką i pomidorem Herbata owocowa	Kanapki z szynką i pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z serem twarogowym, szynką gotowaną, pomidor, ogórek Herbata ziołowa	Kanapki z serem topionym, szynką drobiową, ogórkiem konserwowym i sałata Herbata ziołowa

Czwartek 21.05.2026	Piątek 22.05.2026	Sobota 23.05.2026
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, sałatką i ogórkiem, papryka Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z hummusem, mozzarellą, sałatką i pomidorkami Herbata z cytryną	Parówki z kanapkami z serem żółtym, ogórkiem i sałatką Herbata owocowa
Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30
Rosół z makaronem	Rosolnik z warzywami i kaszą manną	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Smażony w panierce filet z kurczaka Ziemniaki tłuczone Coleslaw	Pieczony filet z miruny w panierce Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty pekińskiej i kiszzonego ogórka	Makaron w sosie bolońskim
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
Herbata czarna, napar bez cukru Kanapki z serem, szynką, pomidorem i ogórkiem	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, papryką i pomidorem Herbata ziołowa	Kanapki z szynką, serem białym w plastrach, ogórkiem, pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru

ROZPISKA DNI

Czwartek 14.05.2026

E: 2 316kcal

B: 117g

T: 74g

W: 308g

F: 30g

ŚNIADANIE 08:00

E: 703kcal

B: 42g

T: 17g

W: 96g

F: 4,5g

Kanapki z szynką krakowską, serem, sałatą i ogórkiem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Szynka konserwowa	4 x Porcja	80g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Sałata	4 x Liść	20g

Kawa zbożowa

Kawa zbożowa instant (proszek)	1 x Łyżeczka	3g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1 x Szklanka	250g

ZUPA 12:30

E: 252kcal

B: 8,5g

T: 1,9g

W: 56g

F: 12g

Krupnik na kaszy jaglanej

Seler korzeniowy	1 x Plaster	60g
Pietruszka, korzeń	0,5 x Sztuka	40g
Marchew	2 x Sztuka	90g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Ziele angielskie	1 x Sztuka	1g
Liść laurowy	1 x Liść	1g
Koper ogrodowy	1 x Łyżeczka	4g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Woda	1 x Szklanka	250g
Kasza jaglana	0,6 x Porcja	30g

Domowy kebab z kurczakiem, sosem jogurtowym, warzywami

Mięso z ud kurczaka, bez skóry	1,5 x Kawałek	150g
Pita pszenna	1 x Sztuka	70g
Jogurt grecki	3 x Łyżka	60g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Kapusta włoska	1 x Liść	55g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	0,5 x Łyżeczka	5g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g
Przyprawa do gyrosa	1 x Szczypta	1g

Surówka z kapusty pekińskiej

1.

Czas przygotowania: **10 min**

Kapusta pekińska	2 x Liść	100g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g

KOLACJA 19:00

Kanapki z serkiem topionym, szynką i pikaliami

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4,3 x Porcja	150g
Pikle, konserwowe	2 x Sztuka	20g
Masło ekstra	2 x Łyżeczka	10g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Kiełki słonecznika	0,3 x Garść	10g
Ser topiony, edamski	2 x Łyżeczka	20g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Piątek 15.05.2026

E: 2 309kcal

B: 116g

T: 83g

W: 285g

F: 33g

ŚNIADANIE 08:00

E: 687kcal

B: 26g

T: 25g

W: 93g

F: 8,7g

Kanapki z hummusem, szynką z indyka, papryka, szpinak

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Szpinak	1 x Garść	25g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Hummus	4 x łyżeczka	60g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżka	5g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

ZUPA 12:30

E: 192kcal

B: 8,1g

T: 6,5g

W: 29g

F: 8,9g

Zupa kalafiorowa

1.

Kalafior	0,4 x Sztuka	200g
Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Cebula	0,2 x Sztuka	25g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżeczka	2,5g
Koper ogrodowy	0,1 x łyżka	0,8g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Seler korzeniowy	0,2 x Plaster	12g
Woda	0,6 x Szklanka	150g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Śmietana, 18% tłuszczu	1 x łyżka	18g

Smażona miruna w cieście

Miruna (ryba)	2 x Porcja	200g
Jaja kurze całe	0,4 x Sztuka	20g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g
Mąka pszenna, typ 500	1,5 x Łyżka	15g
Mleko bez laktozy, 1,5% tłuszczu	0,2 x Szklanka	62g

Puree ziemniaczane

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	0,1 x Szklanka	30g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g

Surówka z kapusty kiszonej

Kapusta, kiszona	0,8 x Szklanka	90g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g

Kanapki z pesto, mozzarellą, polędwicą sopocka i ogórkiem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Polędwica sopocka	1 x Plaster	15g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Ser Mozzarella light w kulce	0,5 x Sztuka	62g
Pesto czerwone	3 x Łyżeczka	30g

Herbata miętowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Sobota 16.05.2026

E: 2 296kcal

B: 107g

T: 80g

W: 297g

F: 34g

ŚNIADANIE 08:00

E: 648kcal

B: 31g

T: 19g

W: 86g

F: 5,2g

Kanapki z szynką i serem, ogórek, pomidor

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Szynka wieprzowa, gotowana	4 x Plaster	60g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

Herbata miętowa 1 x Szklanka (250g)

ZUPA 12:30

E: 232kcal

B: 5g

T: 11g

W: 33g

F: 8,4g

Zupa jarzynowa z koperkiem

Marchew	1 x Sztuka	45g
Ziemniaki	1,5 x Sztuka	105g
Seler korzeniowy	0,4 x Plaster	24g
Pietruszka, korzeń	0,5 x Sztuka	40g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Koper (w pęczkach)	0,5 x Pęczek	2,5g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Liść laurowy	1 x Liść	1g
Ziele angielskie	2 x Sztuka	2g
Woda	1 x Szklanka	250g

Pieczony devolay z masłem

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawałek	100g
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

Domowe frytki z piekarnika

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
Oliwa z oliwek	1,2 x łyżka	12g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g

Surówka z piklowanej kapusty

Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Pietruszka, liście	2 x łyżeczka	12g
Jabłko	0,5 x Sztuka	75g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Kapusta biała	2 x Liść	110g
Ocet	0,3 x łyżka	2g
Cukier	0,4 x łyżeczka	2g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g

Kanapki z szynką z kotła, serem, szpinakiem i papryką

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Szynka z kotła	3 x Plaster	60g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Szpinak	2 x Garść	50g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g

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

ROZPISKA DNI

Niedziela 17.05.2026

E: 2 279kcal

B: 104g

T: 86g

W: 280g

F: 26g

ŚNIADANIE 08:00

E: 672kcal

B: 30g

T: 22g

W: 90g

F: 5,1g

Jajecznicza z kanapkami z szynką, ogórkiem i pomidorkami

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4,3 x Porcja	150g
Jaja kurze całe	1,5 x Sztuka	84g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Pomidory koktajlowe	1 x Garść	100g

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

ZUPA 12:30

E: 225kcal

B: 8,7g

T: 9,3g

W: 32g

F: 7,4g

Zupa pomidorowa z groszkiem ptysiowym

Marchew	1 x Sztuka	45g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 x Łyżka	25g
Pietruszka, liście	1 x Łyżka	12g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Groszek ptysiowy	2 x Garść	20g
Ziele angielskie	1 x Sztuka	1g
Liść laurowy	1 x Liść	1g
Woda	1 x Szklanka	250g
Por	0,2 x Sztuka	28g
Seler korzeniowy	0,3 x Plaster	20g
Passata pomidorowa (przecier)	1 x Porcja	100g
Śmietana, 12% tłuszczu	1 x Łyżka	18g

Schab pieczony w sosie własnym

Wieprzowina, schab surowy bez kości	1,2 x Kawalek	120g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Skrobia ziemniaczana	1 x Łyżeczka	5g
Woda	0,1 x Szklanka	25g
Olej rzepakowy	2 x Łyżka	20g

Ziemniaki opiekane w piekarniku

Ziemniaki	5 x Sztuka	350g
Olej rzepakowy	1,5 x Łyżka	15g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Papryka słodka (mielona)	0,1 x Szczypta	0,1g

Ogórek kwaszony 1 x Sztuka (60g)**KOLACJA 19:00****Kanapki z szynką i pomidorem**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4,3 x Porcja	150g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Kiełki słonecznika	1 x Garść	35g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Poniedziałek 18.05.2026

E: 2 316kcal B: 111g T: 83g W: 296g F: 30g

ŚNIADANIE 08:00

E: 684kcal B: 30g T: 26g W: 85g F: 5,2g

Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem żółtym, papryką i ogórkiem

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,5 x Kawalek	50g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Ziółta prowansalskie	0,1 x łyżeczka	0,2g
Papryka słodka (mielona)	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	1 x łyżeczka	5g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g

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

ZUPA 12:30

E: 257kcal B: 11g T: 9,1g W: 37g F: 8,9g

Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym

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
Groszek ptysiowy	2 x Garść	20g
Śmietana, 12% tłuszczu	1 x łyżka	18g

Gotowany filet z kurczaka w sosie potrawkowym

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,5 x Kawalek	150g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Olej rzepakowy	1 x Łyżka	10g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Mąka pszenna, typ 500	1 x Łyżka	10g
Bulion warzywny (domowy)	0,2 x Szklanka	50g
Śmietana, 18% tłuszczu	1 x Łyżeczka	9g
Żółtko jaja kurzego	0,5 x Sztuka	10g

Ryż brązowy gotowany

Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Woda	1 x Szklanka	250g
Ryż brązowy	6 x Łyżka	90g

Gotowana fasolka

Fasolka szparagowa, mrożona	10 x Łyżka	150g
Woda	1,2 x Szklanka	300g
Sól biała	1 x Szczypta	1g

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	2 x Łyżeczka	10g
Serek twarogowy w plastrach	1 x Sztuka	100g
Pikle, konserwowe	1 x Sztuka	10g

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

ROZPISKA DNI

Wtorek 19.05.2026

E: 2 284kcal B: 110g T: 79g W: 293g F: 27g

ŚNIADANIE 08:00

E: 600kcal B: 24g T: 20g W: 84g F: 4,7g

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

Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
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
Serek twarogowy z ziołami, Almette	4 x Łyżeczka	40g

Herbata z cytryną

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

ZUPA 12:30

E: 176kcal B: 4,3g T: 6,5g W: 27g F: 5,7g

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
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	1 x Sztuka	60g
Oliwa z oliwek	0,6 x Łyżka	6g

OBIAD 13:00

E: 820kcal

B: 54g

T: 29g

W: 89g

F: 12g

Pieczony kotlet mielony

Bułki pszenne zwykłe	0,1 x Sztuka	10g
Jaja kurze całe	0,2 x Sztuka	10g
Cebula	0,2 x Sztuka	20g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Bulion warzywny (domowy)	0,4 x Szklanka	100g
Wieprzowina, łopatka	2 x Kawalek	200g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g

Ziemniaki gotowane

Ziemniaki	5 x Sztuka	350g
Woda	0,4 x Szklanka	100g

Buraczki duszone na ciepło

Burak	1 x Sztuka	100g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Olej rzepakowy	0,5 x Łyżka	5g
Cytryna	1 x Sztuka	80g

KOLACJA 19:00

E: 688kcal

B: 28g

T: 24g

W: 92g

F: 4,6g

Kanapki z serem twarogowym, szynką gotowaną, pomidor, ogórek

Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4,3 x Porcja	150g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Szynka wieprzowa, gotowana	3 x Plaster	45g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Serek twarogowy w plastrach	1 x Sztuka	100g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Środa 20.05.2026

E: 2 335kcal

B: 95g

T: 80g

W: 319g

F: 25g

ŚNIADANIE 08:00

E: 717kcal

B: 33g

T: 24g

W: 95g

F: 7,3g

Kanapki z pieczonym schabem, pastą jajeczną, ogórkiem, kalarepa

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Ogórek	2 x Sztuka	80g
Kalarepa	1 x Sztuka	160g
Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	0,4 x łyżeczka	4g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 x łyżka	20g
Wieprzowina, schab surowy bez kości	0,5 x Kawalek	50g
Olej rzepakowy	0,5 x łyżka	5g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

ZUPA 12:30

E: 219kcal

B: 6,4g

T: 4,1g

W: 42g

F: 6,1g

Zupa ziemniaczana z grzankami ziołowymi

Ziemniaki	1 x Sztuka	70g
Marchew	0,4 x Sztuka	20g
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
Śmietana, 12% tłuszczu	1 x łyżka	18g

OBIAD 13:00

E: 840kcal

B: 29g

T: 38g

W: 97g

F: 7,4g

Makaron spaghetti z sosem carbonara

Makaron spaghetti	1,8 x Porcja	90g
Wieprzowina, boczek bez kości	0,5 x Kawałek	50g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Śmietana, 12% tłuszczu	3 x łyżka	54g
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	2 x łyżeczka	8g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g

Pomarańcza 1 x Sztuka (230g)

KOLACJA 19:00

E: 559kcal

B: 26g

T: 13g

W: 86g

F: 3,9g

Kanapki z serkiem topionym, szynką drobiową, ogórkiem konserwowym i sałatą

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4,3 x Porcja	150g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	5 x Plaster	75g
Sałata	4 x Liść	20g
Ser topiony, edamski	2 x łyżeczka	20g
Ogórek konserwowy	1 x Sztuka	10g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Czwartek 21.05.2026

E: 2 358kcal B: 114g T: 73g W: 321g F: 25g

ŚNIADANIE 08:00

E: 611kcal B: 29g T: 15g W: 92g F: 5,4g

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	4,3 x Porcja	150g
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

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

ZUPA 12:30

E: 205kcal B: 7,2g T: 1,5g 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	0,1 x Kawałek	6g
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

Smażony w panierce filet z kurczaka

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1,5 x Kawalek	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	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 pszczeli	1 x łyżka	24g
Pietruszka, liście	1 x łyżeczka	6g
Marchew	1 x Sztuka	45g

KOLACJA 19:00**Herbata czarna, napar bez cukru 1 x Szklanka (250g)****Kanapki z serem, szynką, pomidorem i ogórkiem**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Szynka wieprzowa, gotowana	2 x Plaster	30g
Ser, gouda tłusty	3 x Plaster	45g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Pikle, konserwowe	1 x Sztuka	10g

ROZPISKA DNI

Piątek 22.05.2026

E: 2 256kcal

B: 115g

T: 74g

W: 295g

F: 29g

ŚNIADANIE 08:00

E: 716kcal

B: 27g

T: 26g

W: 98g

F: 8,3g

Kanapki z hummusem, mozzarellą, sałatką i pomidorkami

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4,3 x Porcja	150g
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

ZUPA 12:30

E: 158kcal

B: 4,8g

T: 0,7g

W: 35g

F: 4g

Rosolnik z warzywami i 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	3 x Łyżka	36g
Ogórek kwaszony	1 x Sztuka	60g

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	1,5 x Łyżka	15g

Ziemniaki gotowane

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
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**Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, papryką i pomidorem**

Masło ekstra	1 x Łyzeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Twarożek grani	0,4 x Opakowanie	80g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Szczypiorek	1 x Łyżka	5g
Pomidor	0,4 x Sztuka	56g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Sobota 23.05.2026

E: 2 350kcal

B: 102g

T: 87g

W: 303g

F: 30g

ŚNIADANIE 08:00

E: 715kcal

B: 33g

T: 29g

W: 83g

F: 3,6g

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	1 x Łyżeczka	5g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Sałata	1 x Liść	5g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

ZUPA 12:30

E: 176kcal

B: 4,3g

T: 6,5g

W: 27g

F: 5,7g

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
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	1 x Sztuka	60g
Oliwa z oliwek	0,6 x Łyżka	6g

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)	1 x Porcja	100g
Pietruszka, korzeń	1 x Sztuka	80g
Seler naciowy	1 x Łodyga	45g

KOLACJA 19:00**Kanapki z szynką, serem białym w plastrach, ogórkiem, pomidorem**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Szynka z indyka	2 x Plaster	30g
Kiełki słonecznika	1 x Garść	35g
Serek twarogowy w plastrach	1 x Sztuka	100g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

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