

Avodiet

Jadłospis

Catering Smaczna Kraina -
24.05-31.05.2026

2300 kcal

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

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Niedziela 24.05.2026	Poniedziałek 25.05.2026	Wtorek 26.05.2026	Środa 27.05.2026	Czwartek 28.05.2026	Piątek 29.05.2026	Sobota 30.05.2026
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem Herbata owocowa	Kanapki z serem mozzarella, szynką, sopocką, papryką i sałatą Herbata ziołowa	Salatka ryżowa z kurczakiem i warzywami, szpinak, pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z szynką, pastą śródziemnomorską ze słonecznikiem, papryką i ogórkiem Pasta śródziemnomorska Herbata ziołowa	Kanapki z kielbaską krakowską, burakiem, szpinakiem, jajo gotowane Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z schabem pieczonym, grani, szpinakiem i pomidorem Mandarynki Herbata owocowa	Kanapki z serem żółtym, szynką konserwową, sałatą lodową i pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru
Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30	Zupa 12:30
Krem z białych warzyw z grzankami	Zupa jarzynowa	Rosół z makaronem	Zupa krem z brokułów z grzankami	Kapuśniak z młodej kapusty	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem	Wiosenna zupa jarzynowa
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Pieczone stripsy z kurczaka Pieczone ziemniaki Coleslaw	Pieczony panierowany filet z kurczaka Pieczone ziemniaki Mizeria	Duszony gulasz drobiowy Poznańskie pyzy na parze Mix sałat z sosem vinegret	Makaron w sosie bolońskim	Pieczone panierowane polędwiczki z kurczaka Ziemniaki gotowane Sałata z pomidorem i ogórkiem	Pieczone kotleciki rybne z warzywami Ziemniaki gotowane Sałatka wiosenna	Pieczony panierowany filet z kurczaka Domowe frytki z piekarnika 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 drobiową i papryką marynowaną Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem, sałatą lodową i sałatą szwedzką Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z pasztetem drobiowym i pomidorem i ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem białym i sałatką szwedzką Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z pasztetem drobiowym, grani, pomidorem Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z szynką drobiową, serem mozzarella, pomidor, kiełki Herbata owocowa	Kanapki z szynką wieprzową, grani, pomidorem, sałatką szwedzka Herbata owocowa

Niedziela

31.05.2026

Śniadanie 08:00

Kanapki z serem
topionym, szynką,
pomidorem i pikalnymi

Herbata miętowa

Zupa 12:30

Zupa pomidorowa na
wywarze warzywnym z
makaronem

Obiad 13:00

Pieczony devolay z
masłem

Ziemniaki puree

Gotowana marchew

Kolacja 19:00

Kanapki z serem,
szynką, sałata, ogórek

Herbata ziołowa



ROZPISKA DNI

Niedziela 24.05.2026

E: 2 253kcal B: 101g T: 74g W: 308g F: 29g

ŚNIADANIE 08:00

E: 704kcal B: 38g T: 23g W: 89g F: 4,6g

Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem

Masło ekstra	0,8 x Łyżeczka	4g
Szynka z indyka	2 x Plaster	30g
Sałata	4 x Liść	20g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Twarożek grani	1 x Opakowanie	200g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Sałata lodowa	3 x Liść	60g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

ZUPA 12:30

E: 256kcal B: 10g T: 5g W: 46g F: 8,2g

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

Pieczone stripsy z kurczaka

Polędwica z piersi kurczaka	6,7 x Plaster	100g
Bułka tarta	4 x łyżka	40g
Olej rzepakowy	2 x łyżka	20g
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

Pieczone ziemniaki

Ziemniaki	3 x Sztuka	210g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Papryka słodka (mielona)	0,1 x Szczypta	0,1g

Coleslaw

Kapusta biała	2 x Liść	110g
Cebula	0,5 x Sztuka	50g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Miód pszczeli	0,5 x łyżka	12g
Pietruszka, liście	1 x łyżeczka	6g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	0,3 x łyżeczka	3g

Kanapki z szynką drobiową i papryką marynowaną

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Papryka czerwona, konserwowa	3 x Plaster	90g

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

ROZPISKA DNI

Poniedziałek 25.05.2026

E: 2 366kcal

B: 113g

T: 82g

W: 305g

F: 27g

ŚNIADANIE 08:00

E: 672kcal

B: 35g

T: 21g

W: 86g

F: 5,1g

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	3 x Plaster	45g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Sałata	4 x Liść	20g
Ser mozzarella	4 x Plaster	60g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)

ZUPA 12:30

E: 230kcal

B: 6,3g

T: 11g

W: 30g

F: 8,6g

Zupa jarzynowa

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

Pieczony panierowany filet z kurczaka

Bułka tarta	1 x łyżka	10g
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
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Olej rzepakowy	1,5 x łyżka	15g

Pieczone ziemniaki

Ziemniaki	5 x Sztuka	350g
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

Mizeria

Ogórek	2 x Sztuka	80g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2 x łyżka	40g
Koper ogrodowy	0,5 x łyżka	4g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Ocet	0,5 x łyżka	3g

Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem, sałatką lodową i sałatką szwedzką

Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g
Ryż biały	4 x Łyżka	60g
Kukurydza, konserwowa	0,7 x Łyżka	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 x Łyżka	20g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	0,4 x Kawalek	40g
Olej rzepakowy	1 x Łyżeczka	5g
Serek twarogowy w plastrach	0,4 x Sztuka	40g
Sałatka szwedzka	0,3 x Porcja	30g
Sałata lodowa	1 x Liść	20g

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

ROZPISKA DNI

Wtorek 26.05.2026

E: 2 306kcal B: 110g T: 86g W: 284g F: 25g

ŚNIADANIE 08:00

E: 788kcal B: 30g T: 28g W: 107g F: 5,9g

Sałatka ryżowa z kurczakiem i warzywami, szpinak, pomidor

Chleb mieszany - pszenno-żytni	3 x Porcja	105g
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 fortifikowana, Flora Pro Active	2 x Łyżeczka	10g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Kukurydza, konserwowa	2 x Łyżka	30g
Ryż biały	3 x Łyżka	45g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 x Łyżka	20g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

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

ZUPA 12:30

E: 148kcal B: 6,6g T: 2,2g W: 26g F: 2,2g

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 Kawalek	15g
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

Duszony 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

Poznańskie pyzy na parze

Ilość porcji: 14

Zjedz 1 z 14 porcji

Mąka pszenna, typ 500	50 x łyżka	500g
Drożdże piekarskie, prasowane	0,2 x Kostka	20g
Cukier	1 x łyżeczka	5g
Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
Sól biała	0,5 x łyżeczka	3g
Masło klarowane	3 x łyżka	45g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	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 pszczeleli	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 i pomidorem i ogórkiem

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

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

ROZPISKA DNI

Środa 27.05.2026

E: 2 262kcal

B: 100g

T: 73g

W: 313g

F: 28g

ŚNIADANIE 08:00

E: 650kcal

B: 26g

T: 22g

W: 90g

F: 5,9g

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 fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Polędwica sopocka	4 x Plaster	60g
Papryka czerwona	0,5 x Sztuka	75g
Ogórek	1 x Sztuka	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
Bazylia (świeża)	4 x Garść	20g
Pietruszka, liście	3 x łyżeczka	18g
Serek kremowy (do smarowania)	10 x łyżka	250g
Sól biała	0,3 x łyżeczka	2g
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)

ZUPA 12:30

E: 212kcal

B: 9,2g

T: 4,3g

W: 37g

F: 6,7g

Zupa krem z brokułów z grzankami

Brokuły	0,3 x Sztuka	150g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Bulion warzywny (domowy)	1 x Szklanka	250g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1 x Łyżka	20g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżeczka	2,5g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	1 x Porcja	35g

OBIAD 13:00

E: 761kcal

B: 41g

T: 26g

W: 94g

F: 10g

Makaron w sosie bolońskim

Makaron spaghetti	1,8 x Porcja	90g
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)	0,3 x Łyżeczka	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Bazyliia (świeża)	3 x Liść	3g
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	1,2 x Porcja	120g
Pietruszka, korzeń	0,4 x Sztuka	32g

Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem białym i sałatką szwedzką

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
Olej rzepakowy	0,5 x łyżka	5g
Zioła prowansalskie	1 x łyżeczka	3g

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

ROZPISKA DNI

Czwartek 28.05.2026

E: 2 332kcal

B: 102g

T: 83g

W: 304g

F: 26g

ŚNIADANIE 08:00

E: 747kcal

B: 30g

T: 22g

W: 110g

F: 7,1g

Kanapki z kielbaską krakowską, burakiem, szpinakiem, jajo gotowane

Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Chleb mieszany - pszenno-żytni	5 x Porcja	175g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Kielbasa krakowska, sucha	3 x Plaster	30g
Szpinak	1 x Garść	25g
Buraki, gotowane w wodzie	1 x Sztuka	120g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g

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

ZUPA 12:30

E: 300kcal

B: 11g

T: 20g

W: 23g

F: 5,2g

Kapuśniak z młodej kapusty

Wieprzowina, żeberka	0,3 x Kawalek	30g
Boczek wędzony bez kości	1 x Plaster	10g
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
Kapusta biała	2 x Liść	110g

Pieczone panierowane polędwiczki z kurczaka

Polędwica z piersi kurczaka	7 x Plaster	105g
Bułka tarta	4 x Łyżka	40g
Olej rzepakowy	1,5 x Łyżka	15g
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

Ziemniaki gotowane

Ziemniaki	4,3 x Sztuka	300g
Woda	0,5 x Szklanka	125g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g

Salata z pomidorem i ogórkiem

Salata lodowa	2 x Liść	40g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Ocet	1 x Łyżka	6g

KOLACJA 19:00**Kanapki z pasztetem drobiowym, grani, pomidorem**

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
Twarożek grani	0,2 x Opakowanie	40g
Ogórek	1 x Sztuka	40g

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

ROZPISKA DNI

Piątek 29.05.2026

E: 2 393kcal

B: 124g

T: 79g

W: 312g

F: 27g

ŚNIADANIE 08:00

E: 741kcal

B: 34g

T: 27g

W: 94g

F: 6g

Kanapki z schabem pieczonym, grani, szpinakiem i pomidorem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Margaryna fortifikowana, Flora Pro Active	1 x łyżeczka	5g
Twarożek grani	0,5 x Opakowanie	100g
Szpinak	1 x Garść	25g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Wieprzowina, schab surowy bez kości	0,5 x Kawalek	50g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Sól biała	0,1 x Szczypta	0,1g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g

Mandarynki 1 x Sztuka (65g)

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

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
Śmietana, 18% tłuszczu	1 x Łyżka	18g
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
Ryż biały	3 x Łyżka	45g

Pieczone kotleciki rybne z warzywami

Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Mąka pszenna, typ 500	1 x łyżka	10g
Sól biała	1 x Szczypta	1g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Morszczuk, świeży	2 x Kawalek	200g
Kasza manna	0,5 x łyżka	6g
Skrobia kukurydziana	1 x łyżka	10g
Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3g
Marchew	0,5 x Sztuka	22g
Cebula	0,1 x Sztuka	10g
Papryka czerwona	0,3 x Sztuka	45g

Ziemniaki gotowane

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
Woda	1 x Szklanka	250g
Sól biała	0 x Kawalek	0,1g

Salatka wiosenna

Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Rzodkiewka	2 x Sztuka	30g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10g
Pieprz czarny mielony	1 x Szczypta	1g
Rukola	1 x Garść	20g
Szczypiorek	1 x łyżka	5g
Ocet	0,5 x łyżka	3g

Kanapki z szynką drobiową, serem mozzarella, pomidor, kiełki

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	2 x łyżeczka	10g
Szynka z indyka	3 x Plaster	45g
Ser Mozzarella light w kulce	0,7 x Sztuka	90g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Kiełki rzodkiewki	1 x łyżka	8g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Sobota 30.05.2026

E: 2 340kcal B: 114g T: 82g W: 299g F: 28g

ŚNIADANIE 08:00

E: 643kcal B: 35g T: 20g W: 84g F: 4,9g

Kanapki z serem żółtym, szynką konserwową, sałatą lodową i pomidorem

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Szynka konserwowa	3 x Porcja	60g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	1 x Łyżeczka	5g
Sałata lodowa	3 x Liść	60g
Ser, gouda tłusty	3 x Plaster	45g

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

ZUPA 12:30

E: 223kcal B: 6,1g T: 11g W: 28g F: 7,8g

Wiosenna zupa jarzynowa

Marchew	0,5 x Sztuka	22g
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

Pieczony panierowany filet z kurczaka

Bułka tarta	1 x Łyżka	10g
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
Jaja kurze całe	0,5 x Sztuka	28g
Olej rzepakowy	1,5 x Łyżka	15g

Domowe frytki z piekarnika

Ziemniaki	4 x Sztuka	280g
Oliwa z oliwek	1,5 x Łyżka	15g

Coleslaw

Kapusta biała	2 x Liść	110g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Pieprz czarny mielony	0,1 x Szczypta	0,1g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	0,5 x Łyżeczka	5g
Sok z cytryny	1 x Łyżka	6g
Miód pszczeli	1 x Łyżka	24g
Pietruszka, liście	1 x Łyżeczka	6g

Kanapki z szynką wieprzową, grani, pomidorem, sałatka szwedzka

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x Łyżeczka	5g
Pomidor	0,5 x Sztuka	70g
Twarożek grani	0,2 x Opakowanie	40g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Szynka wieprzowa, gotowana	4 x Plaster	60g
Sałatka szwedzka	1 x Porcja	100g

Herbata owocowa 1 x Szklanka (250g)

ROZPISKA DNI

Niedziela 31.05.2026

E: 2 233kcal

B: 115g

T: 67g

W: 299g

F: 25g

ŚNIADANIE 08:00

E: 588kcal

B: 24g

T: 16g

W: 85g

F: 4,7g

Kanapki z serkiem topionym, szynką, pomidorem i pikalnymi

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Ser topiony, edamski	2 x łyżeczka	20g
Pikle, konserwowe	2 x Sztuka	20g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Szynka z indyka	4 x Plaster	60g
Margaryna fortyfikowana, Flora Pro Active	2 x łyżeczka	10g
Pomidor	4 x Plaster	80g

Herbata miętowa 1 x Szklanka (250g)

ZUPA 12:30

E: 237kcal

B: 7,6g

T: 4,4g

W: 45g

F: 5,1g

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
Śmietana, 18% tłuszczu	1 x łyżka	18g
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 bezjajeczny	0,4 x Szklanka	40g

Pieczony devolay z masłem

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
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g

Ziemniaki puree

Ziemniaki	5 x Sztuka	350g
Woda	1 x Szklanka	250g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	0,3 x Szklanka	75g

Gotowana marchew

Marchew	2 x Sztuka	90g
Woda	1 x Szklanka	250g

KOLACJA 19:00**Kanapki z serem, szynką, sałata, ogórek**

Chleb mieszany - pszenno-żytni	4 x Porcja	140g
Masło ekstra	1 x łyżeczka	5g
Ogórek	1 x Sztuka	40g
Ser, gouda tłusty	2 x Plaster	30g
Polędwica sopocka	2 x Plaster	30g
Sałata	4 x Liść	20g

Herbata ziołowa 1 x Szklanka (250g)