

jadłospis CERTUS - 01.06-10.06

Dokumentacja żywienia szpitalnego - układ do wglądu NFZ

Poniedziałek 01.06.2026

Energia: 2038kcal Białko: 97g Tłuszcz: 68g Węglowodany: 271g Błonnik: 25g Sód: 1439 mg NKT: 21 g Cukry: 30,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem almette, szynką z indyka, papryką i sałatą	564kcal	24g	14g	89g	5,7g	1, 7
Zupa	Krem pomidorowy z grzankami	198kcal	5,7g	8,3g	28g	5,4g	1, 7, 9
Obiad	Pieczony devolay z masłem	748kcal	43g	35g	70g	9,9g	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z polędwicą sopocką, serem topionym, pomidorem i ogórkiem	529kcal	25g	11g	83g	4,4g	1, 7

Wtorek 02.06.2026

Energia: 2010kcal Białko: 85g Tłuszcz: 71g Węglowodany: 275g Błonnik: 33g Sód: 579 mg NKT: 15 g Cukry: 43,9 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Salatka makaronowa z warzywami, kanapki z serem twarogowym, ogórek, pomidor	608kcal	18g	16g	100g	5,3g	1, 3, 7
Zupa	Wiosenna zupa jarzynowa z koperkiem	219kcal	5,3g	11g	28g	8g	7, 9
Obiad	Gulasz drobiowy w sosie śmietanowym	654kcal	40g	32g	58g	13g	7, 9
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła i pomidorem	529kcal	21g	12g	88g	5,8g	1, 7

Środa 03.06.2026

Energia: 2003kcal Białko: 83g Tłuszcz: 62g Węglowodany: 284g Błonnik: 24g Sód: 896 mg NKT: 15 g Cukry: 33,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, serem ziołowym, papryką i marchewką	599kcal	24g	18g	83g	5,2g	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	207kcal	11g	4,5g	33g	5g	1, 9
Obiad	Gotowane pierogi z serem i okrasą cebulową	678kcal	31g	22g	93g	7,6g	1, 7
Kolacja	Salatka makaronowa z warzywami, kanapki z serem twarogowym, ogórek, pomidor	519kcal	16g	18g	75g	5,8g	1, 3, 7

Czwartek 04.06.2026

Energia: 0kcal Białko: 0g Tłuszcz: 0g Węglowodany: 0g Błonnik: 0g Sód: 0 mg NKT: 0 g Cukry: 0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	brak danych	0kcal	0g	0g	0g	0g	brak danych
Zupa	brak danych	0kcal	0g	0g	0g	0g	brak danych
Obiad	brak danych	0kcal	0g	0g	0g	0g	brak danych
Kolacja	brak danych	0kcal	0g	0g	0g	0g	brak danych

Piątek 05.06.2026

Energia: 2034kcal Białko: 96g Tłuszcz: 72g Węglowodany: 264g Błonnik: 34g Sód: 1008 mg NKT: 20 g Cukry: 33,89 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z domową pastą warzywną, serem, szpinakiem, papryką	581kcal	20g	25g	73g	7,8g	1, 7, 9
Zupa	Zupa kalafiorowa z grzankami	221kcal	10g	7,1g	32g	7,1g	1, 7, 9
Obiad	Pieczone paluszki rybne z mintaja	635kcal	38g	23g	74g	14g	1, 4, 10
Kolacja	Salatka makaronowa z kukurydzą, kurczakiem szynką, pomidorem i szpinakiem	595kcal	28g	16g	86g	4,9g	1, 7

Sobota 06.06.2026

Energia: 2063kcal Białko: 83g Tłuszcz: 72g Węglowodany: 280g Błonnik: 23g Sód: 1321 mg NKT: 25 g Cukry: 26,72 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem żółtym, jajkiem, ogórkiem i pomidorem	611kcal	26g	20g	83g	4,4g	1, 3, 7
Zupa	Krem ziemniaczany z boczkiem	212kcal	6,7g	4,9g	38g	7,1g	1, 7, 9
Obiad	Gotowane pierogi z mięsem i okrasą cebulową	750kcal	26g	31g	94g	7,4g	1
Kolacja	Kanapki z szynką, serem, pickle	490kcal	25g	15g	66g	4,2g	1, 7

Niedziela 07.06.2026

Energia: 1980kcal Białko: 99g Tłuszcz: 69g Węglowodany: 252g Błonnik: 27g Sód: 1376 mg NKT: 17 g Cukry: 24,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, ogórkiem i sałatą	602kcal	32g	16g	86g	4g	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	194kcal	7g	5,8g	32g	7,7g	1, 9
Obiad	Pieczony schab zawijany z serem i szynką	710kcal	39g	33g	68g	10g	7
Kolacja	Kanapki z szynką z drobiową, papryka marynowana	474kcal	22g	14g	67g	4,9g	1, 7

Poniedziałek 08.06.2026

Energia: 2000kcal Białko: 100g Tłuszcz: 62g Węglowodany: 273g Błonnik: 25g Sód: 2892 mg NKT: 16 g Cukry: 26,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, sałatą i ogórkiem, papryka	594kcal	29g	15g	88g	5,8g	1, 7
Zupa	Krem paprykowo-pomidorowy z ryżem preparowanym	246kcal	5,1g	15g	27g	6,3g	7, 9
Obiad	Pieczone w panierce polędwiczki z kurczaka	638kcal	44g	21g	70g	7,9g	1, 3, 7
Kolacja	Kiełbaski drobiowe z musztardą, pomidorem i ogórkiem	522kcal	22g	10g	88g	5,4g	1, 10

Wtorek 09.06.2026

Energia: 2069kcal Białko: 101g Tłuszcz: 67g Węglowodany: 272g Błonnik: 21g Sód: 1605 mg NKT: 17 g Cukry: 15,86 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, jajkiem, sałatą, marchew	644kcal	31g	21g	86g	5,3g	1, 3, 7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	219kcal	4,9g	10g	28g	6g	9
Obiad	Burger z pieczonym kurczakiem , sosem jogurtowym, pomidorem, piklami	717kcal	38g	23g	92g	5,9g	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, serem salami, ogórkiem, pomidorki koktajlowe	489kcal	28g	13g	65g	4,2g	1, 7

Środa 10.06.2026

Energia: 2002kcal Białko: 95g Tłuszcz: 65g Węglowodany: 276g Błonnik: 34g Sód: 1828 mg NKT: 16 g Cukry: 51,29 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem białym, szynką gotowaną, pomidor, kalarepa	587kcal	24g	23g	74g	6,9g	1, 7
Zupa	Zupa krem z kalarepy i kalafiora z groszkiem ptysiowym	195kcal	8,6g	9,3g	22g	6,4g	1, 3, 7, 9
Obiad	Makaron w sosie bolońskim	661kcal	36g	20g	93g	17g	1, 9
Kolacja	Kanapki z szynką gotowaną, jajko, pomidor, ogórek	558kcal	26g	14g	86g	4,4g	1, 3, 7

Legenda alergenów

Nr	Alergen
1	Ziarna zbóż zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8	Orzechy
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne