

JADŁOSPIS CERTUS 01.08-09.08.2026

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

Sobota 01.08.2026

Energia: 1996 kcal Białko: 91 g Tłuszcz: 69,7 g Węglowodany: 258,8 g Błonnik: 20 g Sód: 955 mg NKT: 28 g Cukry: 18,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z jajkiem na twardo, serem, ogórkiem i pomidorem; herbata czarna	627	26	22	83	4,4	1, 3, 7
Zupa	Krem ziemniaczany z boczkiem	184	6,8	5,5	30	7,2	7, 9
Obiad	Gotowane pierogi z mięsem i okrasą cebulową	678	31	28	75	2,7	1
Kolacja	Kanapki z serem, szynką wieprzową, piklami i papryką; herbata czarna	507	27	14	70	5,7	1, 7

Niedziela 02.08.2026

Energia: 2025 kcal Białko: 99,5 g Tłuszcz: 66,3 g Węglowodany: 270,2 g Błonnik: 28,5 g Sód: 1635 mg NKT: 19 g Cukry: 27,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; herbata owocowa	565	21	15	90	4,3	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	198	7	2,7	40	7,9	1, 7, 9
Obiad	Pieczony schab zawijany z serem i szynką; ziemniaki gotowane; buraczki duszone na ciepło	757	44	34	73	11	7
Kolacja	Kanapki z serkiem grani, szynką, pomidorkami i papryką marynowaną; herbata czarna	506	28	15	68	4,9	1, 7

Poniedziałek 03.08.2026

Energia: 1989 kcal Białko: 104,4 g Tłuszcz: 66,8 g Węglowodany: 254,5 g Błonnik: 25,5 g Sód: 2475 mg NKT: 18 g Cukry: 31,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, serkiem ziołowym, papryką i marchewką; herbata czarna	608	26	18	88	6,7	1, 7
Zupa	Krem paprykowo-pomidorowy z ryżem preparowanym	218	5	12	27	7,2	—
Obiad	Pieczone w panierce połóweczki z kurczaka; młode ziemniaki z koperkiem; mizeria	651	43	16	87	7,6	1, 3, 7
Kolacja	Kiełbaski drobiowe, pieczone z serem, ogórkiem i pomidorem; herbata czarna	511	31	21	52	3,9	1, 7, 10

Wtorek 04.08.2026

Energia: 1997 kcal Białko: 108,2 g Tłuszcz: 60,1 g Węglowodany: 265,2 g Błonnik: 22,1 g Sód: 1919 mg NKT: 14 g Cukry: 19,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Parówki z kanapkami, jajkiem, sałatą i marchewką; herbata owocowa	627	26	21	86	5,3	1, 3
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	210	6,3	6,8	34	8,6	9
Obiad	Burger z pieczonym kurczakiem, sosem jogurtowym, pomidorem i piklami	671	48	19	79	4	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, serem salami, ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi; herbata czarna	489	28	13	65	4,2	1, 7

Środa 05.08.2026

Energia: 1972 kcal Białko: 96,5 g Tłuszcz: 63,3 g Węglowodany: 262,3 g Błonnik: 31,9 g Sód: 1098 mg NKT: 20 g Cukry: 43,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, serem twarogowym w plastrach, pomidorem i kalarepą; herbata ziołowa	577	27	22	68	5,1	1, 7
Zupa	Zupa kalafiorowa	198	7,3	5,9	33	8,5	9
Obiad	Makaron w sosie bolońskim	706	38	22	94	14	1, 9
Kolacja	Kanapki z szynką, jajkiem, pomidorem i ogórkiem; herbata miętowa	490	24	13	66	4,4	1, 3

Czwartek 06.08.2026

Energia: 1993 kcal Białko: 84,1 g Tłuszcz: 66,9 g Węglowodany: 271,3 g Błonnik: 22,2 g Sód: 1886 mg NKT: 25 g Cukry: 80,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Salatka makaronowa z kurczakiem i warzywami, kanapki z serem; kawa zbożowa	606	36	17	79	4,9	1, 7
Zupa	Krupnik na kaszy jaglanej	207	7,3	1,8	45	8,7	9
Obiad	Pieczone racuchy drożdżowe z kwaśną śmietaną; sałatka owocowa z bananem, gruszką i truskawkami	744	19	30	104	6,5	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, szynką, piklami i kiełkami; herbata czarna	436	22	18	43	2,1	1, 7

Piątek 07.08.2026

Energia: 1965 kcal Białko: 104,5 g Tłuszcz: 72,2 g Węglowodany: 235,3 g Błonnik: 25,1 g Sód: 3378 mg NKT: 20 g Cukry: 16,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z hummusem, szynką z indyka, papryką i szpinakiem; herbata ziołowa	612	26	17	92	8,4	1, 11
Zupa	Krem marchewkowy z czerwoną soczewicą	192	6,9	8,6	25	6,4	9
Obiad	Miruna panierowana; puree ziemniaczane; surówka z ogórka małosolnego	673	44	32	57	7,6	1, 3, 4, 7
Kolacja	Kanapki z poledwicą sopocką, mozzarellą, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna	488	28	15	62	2,7	1, 7

Sobota 08.08.2026

Energia: 2023 kcal Białko: 95,9 g Tłuszcz: 62,9 g Węglowodany: 278,3 g Błonnik: 32 g Sód: 1205 mg NKT: 17 g Cukry: 36,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serem i ogórkiem; herbata miętowa	583	25	16	83	4,4	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Pieczony devolay z masłem; pieczone frytki; surówka z piklowanej kapusty	736	40	31	81	13	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła, serem, szpinakiem i papryką; herbata czarna	510	25	8,7	85	5,9	1, 7

Niedziela 09.08.2026

Energia: 2009 kcal Białko: 100,3 g Tłuszcz: 74,4 g Węglowodany: 241,7 g Błonnik: 22,5 g Sód: 1913 mg NKT: 23 g Cukry: 19,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Jajecznica z kanapkami z szynką, ogórkiem i pomidorkami; herbata z cytryną	629	26	22	85	5,1	1, 3
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym	202	7	10	24	6,1	1, 7, 9
Obiad	Schab pieczony w sosie własnym; opiekane ziemniaki; ogórek kwaszony	668	42	27	67	7,7	—
Kolacja	Kanapki z serem, szynką, pomidorem i kielkami; herbata owocowa	510	25	16	66	3,6	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
Sobota 01.08.2026	1996	91	69,7	258,8	20	955	28	18,8
Niedziela 02.08.2026	2025	99,5	66,3	270,2	28,5	1635	19	27,6
Poniedziałek 03.08.2026	1989	104,4	66,8	254,5	25,5	2475	18	31,4
Wtorek 04.08.2026	1997	108,2	60,1	265,2	22,1	1919	14	19,3
Środa 05.08.2026	1972	96,5	63,3	262,3	31,9	1098	20	43,4
Czwartek 06.08.2026	1993	84,1	66,9	271,3	22,2	1886	25	80,0
Piątek 07.08.2026	1965	104,5	72,2	235,3	25,1	3378	20	16,8
Sobota 08.08.2026	2023	95,9	62,9	278,3	32	1205	17	36,4
Niedziela 09.08.2026	2009	100,3	74,4	241,7	22,5	1913	23	19,4

Legenda alergenów

- 1 - Ziarła zbióŹ zawierające gluten
- 2 - Skorupiaki i produkty pochodne
- 3 - Jaja i produkty pochodne
- 4 - Ryby i produkty pochodne
- 5 - Orzeszki ziemne 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 i siarczyny
- 13 - Łubin i produkty pochodne
- 14 - Mięczaki i produkty pochodne