

JADŁOSPIS CERTUS 10.08-20.08.2026

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

Poniedziałek 10.08.2026

Energia: 2053 kcal Białko: 107,4 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 253,8 g Błonnik: 26,8 g Sód: 1416 mg NKT: 21 g Cukry: 26,7 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem żółtym, papryką i ogórkiem; herbata czarna	595	31	21	74	7,7	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysowym	213	9,3	7,5	30	7,5	1, 7, 9
Obiad	Gotowane pulpeciki drobiowe w sosie potrawkowym; ryż biały; marchewka z groszkiem	734	44	27	83	8,1	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem, szynką wieprzową i piklami; herbata czarna	511	23	18	66	3,5	1, 7

Wtorek 11.08.2026

Energia: 1987 kcal Białko: 88,8 g Tłuszcz: 66,5 g Węglowodany: 267 g Błonnik: 25,1 g Sód: 2679 mg NKT: 20 g Cukry: 33,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem twarogowym, szynką z indyka, pomidorem i sałatą; herbata z cytryną	570	21	18	84	4,5	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z grzankami	183	5,6	4,3	33	5	1, 7, 9
Obiad	Pieczony kotlet mielony; ziemniaki gotowane; buraczki duszone na ciepło	729	28	33	83	12	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką gotowaną, serem twarogowym, pomidorem i ogórkiem; herbata ziołowa	504	34	12	67	3,6	1, 7

Środa 12.08.2026

Energia: 2026 kcal Białko: 86,4 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 256,2 g Błonnik: 22,7 g Sód: 1040 mg NKT: 30 g Cukry: 24,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, pastą jajeczną, ogórkiem i kalarepą; herbata owocowa	584	27	21	75	6,2	1, 3, 7
Zupa	Zupa fasolowa z warzywami	222	11	6,2	35	9,6	9
Obiad	Makaron spaghetti z sosem carbonara	688	25	37	64	2,7	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką i pomidorem; herbata ziołowa	531	23	13	82	4,2	1, 7

Czwartek 13.08.2026

Energia: 2061 kcal Białko: 82,1 g Tłuszcz: 65,8 g Węglowodany: 291,3 g Błonnik: 20,2 g Sód: 1440 mg NKT: 29 g Cukry: 41,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, ogórkiem i kielkami; kakao	649	32	20	84	3,3	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	218	12	4,1	37	7,6	1, 9
Obiad	Knedle ze śliwkami i kwaśną śmietaną; sałatka owocowa z bananem, gruszką i jabłkiem	708	17	24	110	6,5	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką i piklami; herbata czarna	486	22	18	61	2,7	1, 7

Piątek 14.08.2026

Energia: 1974 kcal Białko: 94,5 g Tłuszcz: 71,8 g Węglowodany: 247 g Błonnik: 29,1 g Sód: 1668 mg NKT: 18 g Cukry: 31,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pesto, mozzarellą, pomidorkami i sałatą lodową; herbata z cytryną	608	28	25	68	5	1, 7
Zupa	Krem z brokułów z pestkami dyni	160	9,3	6,2	21	8,5	7, 9
Obiad	Pieczony filet z miruny w panierce; surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy; kasza kuskus	727	37	27	86	9,8	1, 3, 4
Kolacja	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani i pomidorem; herbata ziołowa	479	20	13	72	5,7	1, 7

Sobota 15.08.2026

Energia: 2018 kcal Białko: 98,8 g Tłuszcz: 70,5 g Węglowodany: 263,8 g Błonnik: 31,8 g Sód: 2068 mg NKT: 20 g Cukry: 45,35 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Parówki z kanapkami, serem żółtym, ogórkiem i sałatą; herbata owocowa	624	31	28	64	2,8	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa	185	5,8	4,3	35	9,4	9
Obiad	Makaron w sosie bolońskim	707	40	20	100	16	1, 9
Kolacja	Kanapki z szynką i pomidorem; herbata czarna	502	23	17	65	3,6	1, 7

Niedziela 16.08.2026

Energia: 1996 kcal Białko: 98,9 g Tłuszcz: 63,9 g Węglowodany: 265,7 g Błonnik: 26,3 g Sód: 1913 mg NKT: 15 g Cukry: 25,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; herbata owocowa	606	38	21	69	3,7	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	209	8,3	2,8	41	7	1, 7, 9
Obiad	Pieczone stripsy z kurczaka; opiekane ziemniaki; coleslaw	703	28	26	94	12	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką, serem, pomidorkami i kielkami; herbata czarna	477	24	14	62	3,8	1, 7

Poniedziałek 17.08.2026

Energia: 1989 kcal Białko: 100,1 g Tłuszcz: 72,4 g Węglowodany: 243 g Błonnik: 25,2 g Sód: 1521 mg NKT: 19 g Cukry: 20,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z mozzarellą, szynką sopocką, papryką i sałatą; herbata ziołowa	576	33	19	69	5	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Panierowany pieczony filet z kurczaka; opiekane ziemniaki; mizeria	682	40	26	75	8,8	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem, sałatą lodową i sałatką szwedzką; herbata czarna	536	21	20	70	2,8	1, 7

Wtorek 18.08.2026

Energia: 1999 kcal Białko: 90,8 g Tłuszcz: 67,2 g Węglowodany: 267,2 g Błonnik: 29,3 g Sód: 934 mg NKT: 14 g Cukry: 31,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem i sałatką ryżową z kurczakiem, pomidorem i szpinakiem; herbata czarna	654	24	13	114	7	1, 7
Zupa	Krem marchewkowy z czerwoną soczewicą	183	6,3	8,5	23	5,3	9
Obiad	Gulasz drobiowy; mix kasz; sałatka z pomidorem, ogórkiem i winegretem	715	43	33	65	14	1, 9
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym, pomidorem i ogórkiem	446	18	13	65	3,6	1

Środa 19.08.2026

Energia: 2020 kcal Białko: 84 g Tłuszcz: 66,9 g Węglowodany: 286,2 g Błonnik: 30,5 g Sód: 1660 mg NKT: 19 g Cukry: 25,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, pastą śródziemnomorską ze słonecznikiem, papryką i ogórkiem; herbata ziołowa	597	20	19	89	5,9	1, 7
Zupa	Rosolnik z warzywami i kaszą manną	200	5,8	0,9	44	4,3	1, 9
Obiad	Chilli sin carne; ryż gotowany	647	33	22	89	17	7
Kolacja	Kanapki z pieczonym kurczakiem, sałatą i pomidorem; herbata czarna	577	25	25	64	3,5	1, 7

Czwartek 20.08.2026

Energia: 2011 kcal Białko: 80 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 271 g Błonnik: 22 g Sód: brak danych NKT: brak danych Cukry: brak danych

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z kielbaską krakowską, burakiem, szpinakiem i jajem gotowanym; kawa zbożowa	578	32	24	61	4,6	1, 3, 7
Zupa	Kapuśniak z młodej kapusty	210	8	12	19	3,9	—
Obiad	Pierogi z owocami i kwaśną śmietaną; sałatka owocowa z bananem, gruszką i jabłkiem	737	19	20	125	10	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna	485	22	16	66	3,6	1

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
Poniedziałek 10.08.2026	2053	107,4	73	253,8	26,8	1416	21	26,7
Wtorek 11.08.2026	1987	88,8	66,5	267	25,1	2679	20	33,4
Środa 12.08.2026	2026	86,4	77	256,2	22,7	1040	30	24,0
Czwartek 13.08.2026	2061	82,1	65,8	291,3	20,2	1440	29	41,0
Piątek 14.08.2026	1974	94,5	71,8	247	29,1	1668	18	31,4
Sobota 15.08.2026	2018	98,8	70,5	263,8	31,8	2068	20	45,35
Niedziela 16.08.2026	1996	98,9	63,9	265,7	26,3	1913	15	25,3
Poniedziałek 17.08.2026	1989	100,1	72,4	243	25,2	1521	19	20,3
Wtorek 18.08.2026	1999	90,8	67,2	267,2	29,3	934	14	31,0
Środa 19.08.2026	2020	84	66,9	286,2	30,5	1660	19	25,8
Czwartek 20.08.2026	2011	80	72	271	22	brak danych	brak danych	brak danych

Legenda alergenów

- | | |
|---|---|
| 1 - Złarna zbóż zawierające gluten | 8 - Orzechy |
| 2 - Skorupiaki i produkty pochodne | 9 - Seler i produkty pochodne |
| 3 - Jaja i produkty pochodne | 10 - Gorczyca i produkty pochodne |
| 4 - Ryby i produkty pochodne | 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne |
| 5 - Orzeszki ziemne i produkty pochodne | 12 - Dwutlenek siarki i siarczyny |
| 6 - Soja i produkty pochodne | 13 - Łubin i produkty pochodne |
| 7 - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | 14 - Mięczaki i produkty pochodne |