

JADŁOSPIS CERTUS 21.08-31.08.2026

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

Piątek 21.08.2026

Energia: 2065 kcal Białko: 103,7 g Tłuszcz: 65,6 g Węglowodany: 277,2 g Błonnik: 26,2 g Sód: 2002 mg NKT: 23 g Cukry: 23,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki ze schabem pieczonym, serkiem grani, szpinakiem i pomidorem; herbata owocowa	595	35	22	66	3,9	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem	195	5,2	4	37	4,9	7, 9
Obiad	Kotleciki rybne z warzywami; ziemniaki gotowane; sałatka wiosenna	708	41	24	88	13	1, 3, 4
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, serem mozzarella, pomidorem i kielkami; herbata owocowa	567	23	16	86	4,4	1, 7

Sobota 22.08.2026

Energia: 2014 kcal Białko: 93,6 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 253,9 g Błonnik: 26,8 g Sód: 1482 mg NKT: 20 g Cukry: 26,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem żółtym, szynką konserwową, sałatą lodową i pomidorem; herbata czarna	551	32	19	64	4,1	1, 7
Zupa	Wiosenna zupa jarzynowa	185	6,3	6,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Pieczony panierowany fileć z kurczaka; domowe frytki z piekarnika; coleslaw	729	34	36	70	9,8	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą szwedzką i ogórkiem; herbata owocowa	548	21	13	90	4,3	1, 7

Niedziela 23.08.2026

Energia: 2059 kcal Białko: 90,1 g Tłuszcz: 65,6 g Węglowodany: 284,4 g Błonnik: 24,6 g Sód: 1905 mg NKT: 25 g Cukry: 24,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serkiem topionym, szynką, pomidorem i piklami; herbata miętowa	609	24	18	85	4,7	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	203	6,8	4,6	37	5	1, 3, 7, 9
Obiad	Potrąka drobiowa; gotowana marchew; ryż gotowany	750	39	32	82	11	7, 9
Kolacja	Kanapki z serem, polędwicą sopocką, sałatą i ogórkiem; herbata ziołowa	496	21	11	80	3,6	1, 7

Poniedziałek 24.08.2026

Energia: 2073 kcal Białko: 92,3 g Tłuszcz: 72,8 g Węglowodany: 269,1 g Błonnik: 26,9 g Sód: 1787 mg NKT: 22 g Cukry: 27,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem cheddar, pieczonym indykiem, sałatą i kalarepą; herbata miętowa	648	27	23	82	4,7	1, 7
Zupa	Zupa krem z kalafiora	201	9,7	7,5	27	7,5	7, 9
Obiad	Pieczony devolay z masłem; opiekane ziemniaki; pomidor z ogórkiem i kwaśną śmietaną	720	35	32	76	9,9	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, serem, pomidorem i piklami; zielona herbata	504	20	10	84	4,8	1, 7

Wtorek 25.08.2026

Energia: 2060 kcal Białko: 97,5 g Tłuszcz: 76,3 g Węglowodany: 259,3 g Błonnik: 26,2 g Sód: 2153 mg NKT: 22 g Cukry: 23,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem, szynką gotowaną, ogórkiem i pomidorem; herbata ziołowa	636	32	20	83	4,4	1, 7
Zupa	Zupa meksykańska	212	8,7	4	41	9,5	—
Obiad	Pulpety drobiowe; ryż gotowany; marchewka z groszkiem	689	36	33	67	8	1, 3, 7, 10
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską i ogórkiem kiszonym; herbata owocowa	524	21	20	69	4,2	1, 7

Środa 26.08.2026

Energia: 2043 kcal Białko: 80,7 g Tłuszcz: 72,2 g Węglowodany: 285,3 g Błonnik: 43,5 g Sód: 1305 mg NKT: 25 g Cukry: 33,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serkiem Almette, szynką z indyka, papryką i sałatą; herbata owocowa	603	24	19	88	5,1	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa z grzankami	211	7	4,1	42	7,7	1, 9
Obiad	Łagodne curry z ciecierzycą i warzywami; kasza bulgur	750	26	29	103	26	1
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, polędwicą sopocką i papryką; herbata owocowa	479	24	20	53	4,7	1, 7

Czwartek 27.08.2026

Energia: 2082 kcal Białko: 91,4 g Tłuszcz: 62,2 g Węglowodany: 298,1 g Błonnik: 34,6 g Sód: 947 mg NKT: 15 g Cukry: 52,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Salatka makaronowa z warzywami, kanapki z serem w plastrach, ogórkiem i pomidorem; kakao	663	24	20	99	5,2	1, 3, 7
Zupa	Krupnik na kaszy jaglanej	217	7,5	1,6	49	12	9
Obiad	Gnocchi z sosem pomidorowym; surówka z kapusty pekińskiej	683	17	25	95	12	1, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem twarogowym, szynką z kotła i pomidorem; herbata owocowa	519	43	16	55	5,4	1, 7

Piątek 28.08.2026

Energia: 1996 kcal Białko: 84,6 g Tłuszcz: 69,4 g Węglowodany: 271,3 g Błonnik: 29,7 g Sód: 1622 mg NKT: 26 g Cukry: 34,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z domową pastą warzywną, serem, ogórkiem i pomidorami koktajlowymi; herbata czarna	575	23	23	71	6,7	1, 7
Zupa	Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym	206	5,6	8,2	30	5,2	1, 7, 9
Obiad	Smażona ryba w cieście; puree ziemniaczane; surówka z kapusty białej i ogórka	712	38	27	83	13	1, 3, 4, 7
Kolacja	Kanapki z szynką i serem; herbata owocowa	504	18	11	87	5,1	1, 7

Sobota 29.08.2026

Energia: 2024 kcal Białko: 94,4 g Tłuszcz: 71,2 g Węglowodany: 257,2 g Błonnik: 27,4 g Sód: 1002 mg NKT: 19 g Cukry: 34,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki ze schabem pieczonym, papryką i marchewką; herbata miętowa	561	27	17	74	7,1	1, 7
Zupa	Kapuśniak z młodej kapusty	209	6,9	10	25	4,6	—
Obiad	Domowy kebab z sosem tzatziki i warzywami; surówka z kapusty białej	694	35	30	74	11	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką, serem, pomidorem i ogórkiem; herbata ziołowa	560	25	14	84	4,8	1, 7

Niedziela 30.08.2026

Energia: 1973 kcal Białko: 117,6 g Tłuszcz: 69,8 g Węglowodany: 230,9 g Błonnik: 25,4 g Sód: 1831 mg NKT: 16 g Cukry: 24,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem żółtym, szynką konserwową, ogórkiem i pomidorem; herbata owocowa	573	36	19	66	3,6	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	183	4,9	6,5	28	6	9
Obiad	Grillowany filet z kurczaka; ziemniaki gotowane; surówka wiosenna	724	53	29	69	12	—
Kolacja	Kanapki z serkiem grani, wędliną drobiową i sałatą; herbata owocowa	493	24	15	67	3,6	1, 7

Poniedziałek 31.08.2026

Energia: 2062 kcal Białko: 93,2 g Tłuszcz: 76,9 g Węglowodany: 258,5 g Błonnik: 26 g Sód: 2854 mg NKT: 25 g Cukry: 37,7 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym kurczakiem, papryką i rzodkiewką; zielona herbata	572	39	18	64	4,4	1, 7
Zupa	Krem paprykowy z grzankami	213	5,8	9,8	28	5,1	1, 7
Obiad	Kotlet mielony; ziemniaki gotowane; buraczki duszone na ciepło	729	28	36	76	11	1, 3
Kolacja	Salatka makaronowa z warzywami, kanapki z serem w plastrach i pomidorem; herbata ziołowa	548	21	13	89	5,8	1, 3, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
Piątek 21.08.2026	2065	103,7	65,6	277,2	26,2	2002	23	23,8
Sobota 22.08.2026	2014	93,6	75	253,9	26,8	1482	20	26,3
Niedziela 23.08.2026	2059	90,1	65,6	284,4	24,6	1905	25	24,0
Poniedziałek 24.08.2026	2073	92,3	72,8	269,1	26,9	1787	22	27,6
Wtorek 25.08.2026	2060	97,5	76,3	259,3	26,2	2153	22	23,4
Środa 26.08.2026	2043	80,7	72,2	285,3	43,5	1305	25	33,1
Czwartek 27.08.2026	2082	91,4	62,2	298,1	34,6	947	15	52,3
Piątek 28.08.2026	1996	84,6	69,4	271,3	29,7	1622	26	34,1
Sobota 29.08.2026	2024	94,4	71,2	257,2	27,4	1002	19	34,4
Niedziela 30.08.2026	1973	117,6	69,8	230,9	25,4	1831	16	24,1
Poniedziałek 31.08.2026	2062	93,2	76,9	258,5	26	2854	25	37,7

Legenda alergenów

- 1 - Ziar­na zbóż 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