

JADŁOSPIS CERTUS 22.07-31.07.2026

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

Środa 22.07.2026

Energia: 1976 kcal Białko: 84,6 g Tłuszcz: 68,7 g Węglowodany: 266,7 g Błonnik: 25,5 g Sód: 1618 mg NKT: 21 g Cukry: 30,8 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	Poznańskie pyzy; sos boloński	643	39	29	63	13	1, 3, 7, 9
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem, sałatą lodową i sałatką szwedzką; herbata czarna	536	21	20	70	2,8	1, 7

Czwartek 23.07.2026

Energia: 2048 kcal Białko: 80,8 g Tłuszcz: 71,8 g Węglowodany: 280,7 g Błonnik: 23,5 g Sód: 1031 mg NKT: 24 g Cukry: 52,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z kielbaską krakowską, burakiem, szpinakiem i jajem gotowanym; herbata czarna	616	32	24	71	6	1, 3, 7
Zupa	Kapuśniak z młodej kapusty	210	8	12	19	3,9	9
Obiad	Pierogi z owocami i kwaśną śmietaną; sałatka owocowa banan, gruszka, jabłko	737	19	20	125	10	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym i pomidorem; herbata czarna	485	22	16	66	3,6	1

Piątek 24.07.2026

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, 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 25.07.2026

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 filet z kurczaka; domowe frytki z piekarnika; coleslaw	729	34	36	70	9,8	1, 3
Kolacja	Herbata owocowa; kanapki z szynką, serkiem grani, sałatką szwedzką i ogórkiem	548	21	13	90	4,3	1, 7

Niedziela 26.07.2026

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 serem 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, 7, 9
Obiad	Potrawka 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 27.07.2026

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 28.07.2026

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	9
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 29.07.2026

Energia: 2038 kcal Białko: 80,7 g Tłuszcz: 72,2 g Węglowodany: 282,8 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 serem 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, 7, 9
Obiad	Łagodne curry z ciecierzycą i warzywami, kasza	750	26	29	103	26	brak danych
Kolacja	Kanapki z serem topionym, polędwicą sopocką i papryką	474	24	20	51	4,7	1, 7

Czwartek 30.07.2026

Energia: 2045 kcal Białko: 86,1 g Tłuszcz: 60,5 g Węglowodany: 298,1 g Błonnik: 35,4 g Sód: 1017 mg NKT: 14 g Cukry: 53,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Salatka makaronowa z warzywami, kanapki z serem w plastrach, ogórkiem i pomidorem; herbata czarna	584	18	18	90	5,8	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	725	18	25	104	12	1, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem twarogowym, szynką z kotła i pomidorem; herbata owocowa	519	43	16	55	5,4	1, 7

Piątek 31.07.2026

Energia: 2034 kcal Białko: 88,5 g Tłuszcz: 72,7 g Węglowodany: 269 g Błonnik: 28,8 g Sód: 1756 mg NKT: 28 g Cukry: 32,0 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	Tosty z szynką i serem, pomidor; herbata owocowa	541	22	14	85	4,2	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
Środa 22.07.2026	1976	84,6	68,7	266,7	25,5	1618	21	30,8
Czwartek 23.07.2026	2048	80,8	71,8	280,7	23,5	1031	24	52,1
Piątek 24.07.2026	2065	103,7	65,6	277,2	26,2	2002	23	23,8
Sobota 25.07.2026	2014	93,6	75	253,9	26,8	1482	20	26,3
Niedziela 26.07.2026	2059	90,1	65,6	284,4	24,6	1905	25	24,0
Poniedziałek 27.07.2026	2073	92,3	72,8	269,1	26,9	1787	22	27,6
Wtorek 28.07.2026	2060	97,5	76,3	259,3	26,2	2153	22	23,4
Środa 29.07.2026	2038	80,7	72,2	282,8	43,5	1305	25	33,1
Czwartek 30.07.2026	2045	86,1	60,5	298,1	35,4	1017	14	53,3
Piątek 31.07.2026	2034	88,5	72,7	269	28,8	1756	28	32,0

Legenda alergenów

- 1 - Zерна zbóż zawierające gluten
- 3 - Jaja i produkty pochodne
- 4 - Ryby 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