

JADŁOSPIS CERTUS 01.07-10.07.2026

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

Środa 01.07.2026

Energia: 2053 kcal Białko: 92,5 g Tłuszcz: 79,5 g Węglowodany: 239,1 g Błonnik: 21,2 g Sód: 1301 mg NKT: 21 g Cukry: 15,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, serkiem ziołowym, papryką i marchewką; herbata miętowa	599	24	18	83	5,2	1, 7
Zupa	Kapuśniak z młodej kapusty	219	8,2	14	17	4,5	9
Obiad	Gotowana kasza kuskus; surówka z kapusty białej; pieczony domowy kebab z sosem tzatziki	676	42	32	56	7	1, 7, 9
Kolacja	Herbata ziołowa; kanapki z jajkiem na twardo, serem, ogórkiem i pomidorem	558	22	16	83	4,4	1, 3, 7

Czwartek 02.07.2026

Energia: 2019 kcal Białko: 84,7 g Tłuszcz: 62,4 g Węglowodany: 286,4 g Błonnik: 18,5 g Sód: 1675 mg NKT: 20 g Cukry: 41,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką konserwową i pomidorem; kakao	655	37	20	83	3,9	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	226	5,1	11	30	6,7	9
Obiad	Naleśniki z serkiem waniliowym i wiśniami w syropie	593	23	18	87	2,7	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z polędwicą sopocką; herbata ziołowa	544	19	14	86	5,2	1, 7

Piątek 03.07.2026

Energia: 2043 kcal Białko: 96,2 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 269,4 g Błonnik: 22,9 g Sód: 1718 mg NKT: 22 g Cukry: 25,7 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z domową pastą warzywną, serem, szpinakiem i papryką; zielona herbata	581	20	25	73	7,8	1, 7
Zupa	Krem paprykowy z grzankami	213	5,8	9,8	28	5,1	1, 7, 9
Obiad	Pieczone paluszki rybne z mintaja, ziemniaki gotowane, mix sałat z sosem vinegret	649	43	17	84	10	1, 3, 4, 10
Kolacja	Herbata ziołowa; sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami	599	28	17	85	5,1	1, 3, 7

Sobota 04.07.2026

Energia: 1955 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 71,4 g Węglowodany: 245 g Błonnik: 16,8 g Sód: 917 mg NKT: 30 g Cukry: 8,2 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	191	5,8	8,1	26	5,1	7, 9
Obiad	Gotowane pierogi z mięsem i okrasą cebulową	678	31	28	75	2,7	1
Kolacja	Kanapki z serem, szynką wieprzową i piklami; herbata czarna	459	25	13	61	2,7	1, 7

Niedziela 05.07.2026

Energia: 2002 kcal Białko: 90,8 g Tłuszcz: 66,3 g Węglowodany: 264,6 g Błonnik: 25,9 g Sód: 1600 mg NKT: 19 g Cukry: 25,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Herbata owocowa; kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem	565	21	15	90	4,3	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	175	5,6	2,5	35	5,4	1, 7, 9
Obiad	Piechab zawijany z serem i szynką, ziemniaki gotowane, buraczki duszone	757	44	34	73	11	1, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem grani, szynką, pomidorkami i papryką marynowaną; herbata czarna	506	28	15	68	4,9	1, 7

Poniedziałek 06.07.2026

Energia: 1950 kcal Białko: 85,9 g Tłuszcz: 71 g Węglowodany: 252,3 g Błonnik: 22 g Sód: 2505 mg NKT: 16 g Cukry: 24,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Herbata czarna; kanapki z pieczonym schabem, serkiem ziołowym, papryką i marchewką	584	25	18	83	5,2	1, 7
Zupa	Krem papryko-pomidorowy z ryżem preparowanym	207	4,6	12	24	6	7, 9
Obiad	Pieczone w panierce polędwiczki z kurczaka, młode ziemniaki z koperkiem, mizeria	647	32	26	75	6,5	1, 3, 7
Kolacja	Herbata czarna; kielbaski drobiowe z pieczywem	512	24	16	70	4,4	1, 10

Wtorek 07.07.2026

Energia: 2019 kcal Białko: 111,5 g Tłuszcz: 63,3 g Węglowodany: 257,9 g Błonnik: 19,2 g Sód: 1716 mg NKT: 17 g Cukry: 16,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, jajkiem, sałatą i marchewką; herbata owocowa	644	31	21	86	5,3	1, 3, 7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	183	4,9	6,5	28	6	9
Obiad	Burger z pieczonym kurczakiem, sosem jogurtowym, pomidorem i piklami	703	48	23	78	3,7	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, serem salami, ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi	489	28	13	65	4,2	1, 7

Środa 08.07.2026

Energia: 2002 kcal Białko: 95,3 g Tłuszcz: 65,5 g Węglowodany: 276 g Błonnik: 34,4 g Sód: 1828 mg NKT: 16 g Cukry: 43,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serkiem kanapkowym, pomidorem, kalarepą i parówkami; herbata ziołowa	587	24	23	74	6,9	1, 7
Zupa	Zupa krem z kalarepy i kalafiora z groszkiem ptysiovym	195	8,6	9,3	22	6,4	1, 7, 9
Obiad	Makaron w sosie bolońskim	661	36	20	93	17	1, 9
Kolacja	Kanapki z szynką gotowaną, jajkiem, pomidorem i ogórkiem; herbata owocowa	558	26	14	86	4,4	1, 3

Czwartek 09.07.2026

Energia: 2024 kcal Białko: 84,5 g Tłuszcz: 62 g Węglowodany: 291,9 g Błonnik: 27,2 g Sód: 1786 mg NKT: 22 g Cukry: 78,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa; sałatka makaronowa z kurczakiem i warzywami	698	38	18	99	5,8	1, 7
Zupa	Krupnik na kaszy jaglanej	182	6,4	1,3	42	11	9
Obiad	Pieczone racuchy drożdżowe z kwaśną śmietaną; sałatka owocowa	769	21	30	108	8	1, 3, 7
Kolacja	Herbata czarna; kanapki z serem topionym, szynką i piklami	375	20	13	43	2,1	1, 7

Piątek 10.07.2026

Energia: 2045 kcal Białko: 99,2 g Tłuszcz: 72,9 g Węglowodany: 256,3 g Błonnik: 29,7 g Sód: 2053 mg NKT: 18 g Cukry: 21,2 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z hummusem, szynką z indyka, papryką i szpinakiem; herbata ziołowa	583	21	24	74	7,8	1, 7, 11
Zupa	Zupa kalafiorowa	198	7,3	5,9	33	8,5	7, 9
Obiad	Puree ziemniaczane, miruna panierowana, surówka z ogórka małosolnego	664	44	26	68	8,8	1, 3, 4, 7
Kolacja	Herbata miętowa; kanapki z pesto, mozzarellą, polędwicą sopocką i ogórkiem	598	26	17	82	4,5	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
Środa 01.07.2026	2053	92,5	79,5	239,1	21,2	1301	21	15,8
Czwartek 02.07.2026	2019	84,7	62,4	286,4	18,5	1675	20	41,0
Piątek 03.07.2026	2043	96,2	69	269,4	22,9	1718	22	25,7
Sobota 04.07.2026	1955	88	71,4	245	16,8	917	30	8,2
Niedziela 05.07.2026	2002	90,8	66,3	264,6	25,9	1600	19	25,4
Poniedziałek 06.07.2026	1950	85,9	71	252,3	22	2505	16	24,6
Wtorek 07.07.2026	2019	111,5	63,3	257,9	19,2	1716	17	16,1
Środa 08.07.2026	2002	95,3	65,5	276	34,4	1828	16	43,3
Czwartek 09.07.2026	2024	84,5	62	291,9	27,2	1786	22	78,0
Piątek 10.07.2026	2045	99,2	72,9	256,3	29,7	2053	18	21,2

Legenda alergenów

- 1 - Ziarna zbóż zawierające gluten
- 3 - Jaja i produkty pochodne
- 4 - Ryby i produkty pochodne
- 7 - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
- 9 - Seler i produkty pochodne
- 10 - Gorczyca i produkty pochodne
- 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne