

JADŁOSPIS CERTUS 01.01-15.01.2026

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

Czwartek 01.01.2026

Energia: 2264 kcal Białko: 109 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 296 g Błonnik: 25 g Sód: 3002 mg NKT: 23 g Cukry: 39,7 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką i serem, ogórkiem i pomidorem; kawa zbożowa	735	34	23	100	5,9	1, 7
Zupa	Barszcz czerwony	147	4,9	1,7	30	4,8	1, 9
Obiad	Schab pieczony w sosie własnym; ziemniaki opiekane w piekarniku; ogórek kwaszony	812	44	37	79	9,2	—
Kolacja	Kanapki z szynką i pomidorem; herbata owocowa	569	27	12	87	5	1, 7

Piątek 02.01.2026

Energia: 2304 kcal Białko: 110 g Tłuszcz: 80 g Węglowodany: 302 g Błonnik: 31 g Sód: 1378 mg NKT: 23 g Cukry: 25,5 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, pastą śródziemnomorską ze słonecznikiem, papryką i sałatą; herbata ziołowa	673	27	23	92	6,7	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	260	8,8	4,9	49	6,2	1, 3, 7, 9
Obiad	Gotowany filet z kurczaka w sosie cytrynowym; duszona marchewka z groszkiem; ryż brązowy gotowany	759	44	28	88	14	1, 7
Kolacja	Kanapki z białym serem w plasterkach, pieczonym kurczakiem i sałatką szwedzką; herbata czarna, napar bez cukru	613	30	23	73	4,1	1, 7

Sobota 03.01.2026

Energia: 2411 kcal Białko: 122 g Tłuszcz: 86 g Węglowodany: 303 g Błonnik: 33 g Sód: 649 mg NKT: 20 g Cukry: 33,24 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem cheddar, pieczonym indykiem, sałatą i kalarepą; herbata czarna, napar bez cukru	681	31	24	89	7,1	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	240	14	5,9	34	2,4	1, 9
Obiad	Gulasz drobiowy; ziemniaki gotowane; duszona biała kapusta	802	44	34	88	19	1, 9
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym, serkiem grani i ogórkiem; herbata owocowa	688	34	22	91	5	1, 7

Niedziela 04.01.2026

Energia: 2270 kcal Białko: 101 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 319 g Błonnik: 34 g Sód: 1755 mg NKT: 24 g Cukry: 43,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem salami, szynką z indyka i ogórkiem; herbata owocowa	606	28	15	94	7,3	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	228	8,8	3,9	45	11	1, 9
Obiad	Poznańskie pyzy gotowane na parze; sos myśliwski; buraczki duszone na ciepło	863	31	43	93	10	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką z indyka, mozzarellą i pomidorem; herbata owocowa	572	33	10	87	5	1, 7

Poniedziałek 05.01.2026

Energia: 2325 kcal Białko: 99 g Tłuszcz: 82 g Węglowodany: 317 g Błonnik: 43 g Sód: 2189 mg NKT: 25 g Cukry: 55,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem, sałatką ryżową z kukurydzą i ogórkiem, rzepą i pomidorem; kawa zbożowa	762	26	24	113	7	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa	200	7,3	3,6	40	12	7, 9
Obiad	Pieczone udko z kurczaka; ziemniaki gotowane; surówka z marchewki	765	44	28	92	17	—
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, hummusem i marchewką; herbata ziołowa	597	21	26	72	7,6	1, 11

Wtorek 06.01.2026

Energia: 2298 kcal Białko: 107 g Tłuszcz: 76 g Węglowodany: 307 g Błonnik: 33 g Sód: 2858 mg NKT: 20 g Cukry: 33,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z kielbaską krakowską, gotowanym jajkiem, szpinakiem i pomidorem; herbata miętowa	652	28	24	79	3,4	1, 3
Zupa	Zupa krem z kalafiora z prażonym ryżem	239	13	8,8	29	5,7	7, 9
Obiad	Pieczone pulpeciki rybne z dorsza; kasza bulgur z warzywami; surówka z kiszonej kapusty	845	44	31	106	19	1, 3, 4
Kolacja	Salatka makaronowa z kukurydzą i pieczywem, pomidorem i sałatką szwedzką; zielona herbata	563	21	13	93	4,6	1

Środa 07.01.2026

Energia: 2305 kcal Białko: 117 g Tłuszcz: 80 g Węglowodany: 296 g Błonnik: 36 g Sód: 1803 mg NKT: 22 g Cukry: 33,89 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem, szynką, pomidorem i ogórkiem; herbata ziołowa	623	28	19	87	5,4	1, 7
Zupa	Zupa meksykańska	246	6,8	12	33	7,6	—
Obiad	Gulasz drobiowy; ziemniaki gotowane; surówka z modrej kapusty	816	52	32	87	17	9
Kolacja	Kanapki z szynką wieprzową, gotowanym jajkiem, szpinakiem i pomidorem; herbata owocowa	621	30	18	88	5,6	1, 3

Czwartek 08.01.2026

Energia: 2403 kcal Białko: 116 g Tłuszcz: 83 g Węglowodany: 309 g Błonnik: 26 g Sód: 1457 mg NKT: 24 g Cukry: 36,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym kurczakiem, sałatką i pomidorem; kawa zbożowa	738	37	23	98	5,3	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	244	11	4	42	2,6	1, 9
Obiad	Pieczony kotlet schabowy; ziemniaki gotowane; surówka z kapusty i marchewki	823	42	36	87	13	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką wieprzową, serem salami, sałatką szwedzką i pomidorem; herbata z cytryną	598	26	20	81	5,8	1, 7

Piątek 09.01.2026

Energia: 2336 kcal Białko: 106 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 326 g Błonnik: 34 g Sód: 1340 mg NKT: 21 g Cukry: 37,51 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z jajkiem na twardo, pomidorem i ogórkiem; zielona herbata	653	28	22	89	5,7	1, 3
Zupa	Zupa pomidorowo-paprykowa z grzankami	259	8,3	5,1	50	8,9	1, 9
Obiad	Pieczone paluszki rybne z mintaja; kuskus z warzywami; mix sałat z sosem vinegret	831	48	28	98	13	1, 3, 4
Kolacja	Salatka makaronowa z kurczakiem i warzywami; herbata ziołowa	593	22	17	89	6,6	1

Sobota 10.01.2026

Energia: 2418 kcal Białko: 104 g Tłuszcz: 84 g Węglowodany: 321 g Błonnik: 26 g Sód: 2341 mg NKT: 15 g Cukry: 24,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem białym, parówkami drobiowymi, ogórkiem i kiełkami; herbata czarna, napar bez cukru	718	29	31	82	3,6	1, 7
Zupa	Zupa włoska z jarmużem	239	11	1,4	49	11	9
Obiad	Burger z pieczonym mięsem z kurczaka; opiekane ziemniaki	867	40	40	87	5,9	1, 3, 7, 11
Kolacja	Salatka makaronowa z kukurydzą, kanapki z szynką gotowaną, szpinakiem i pomidorem; herbata owocowa	592	23	11	103	5,7	1, 7

Niedziela 11.01.2026

Energia: 2252 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 311 g Błonnik: 41 g Sód: 1313 mg NKT: 25 g Cukry: 65,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki ze schabem pieczonym, papryką i marchewką; herbata miętowa	644	28	19	89	6,5	1
Zupa	Krem marchewkowy	237	6,6	6,7	45	14	9
Obiad	Gotowane pierogi ruskie z okrasą cebulową; surówka z kapusty białej	797	33	38	88	14	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, polędwicą sopocką, papryką i kiełkami; herbata ziołowa	573	24	14	89	6,4	1, 7

Poniedziałek 12.01.2026

Energia: 2377 kcal Białko: 105 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 336 g Błonnik: 25 g Sód: 1225 mg NKT: 21 g Cukry: 37,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki ze schabem pieczonym, pastą jajeczną, papryką i marchewką; kakao	801	44	22	108	5,9	1, 3, 7, 10
Zupa	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	253	9,2	12	30	7,6	1, 7, 9
Obiad	Pancakes'y z kwaśną śmietaną i owocami w syropie	732	22	26	105	3,2	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła, pomidorem i marchewką; herbata ziołowa	590	30	13	92	8,3	1

Wtorek 13.01.2026

Energia: 2290 kcal Białko: 108 g Tłuszcz: 81 g Węglowodany: 294 g Błonnik: 26 g Sód: 1089 mg NKT: 14 g Cukry: 22,07 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z plastrami kurczaka, pastą jajeczną ze szczypiorkiem, pomidorem i pieczonym burakiem; herbata owocowa	722	39	17	106	5,4	1, 3, 7
Zupa	Kapuśniak	229	9,4	14	17	3,9	9
Obiad	Pieczony devolay z masłem; ziemniaki tłuczone; surówka z marchewki	731	32	34	80	12	1, 3, 7
Kolacja	Kiełbaski drobiowe z pieczywem; herbata czarna, napar bez cukru	609	27	16	90	5,4	1, 10

Środa 14.01.2026

Energia: 2290 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 78 g Węglowodany: 321 g Błonnik: 31 g Sód: 1689 mg NKT: 26 g Cukry: 37,46 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem, szynką, pomidorem i kalarepą; herbata czarna, napar bez cukru	736	31	26	98	8,6	1, 7
Zupa	Krupnik wegetariański	233	7,2	1,7	54	13	1, 9
Obiad	Makaron spaghetti z sosem carbonara	748	29	35	80	3,3	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi; herbata czarna, napar bez cukru	573	22	16	88	6,4	1, 7

Czwartek 15.01.2026

Energia: 2407 kcal Białko: 124 g Tłuszcz: 82 g Węglowodany: 300 g Błonnik: 31 g Sód: 1110 mg NKT: 21 g Cukry: 45,26 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; herbata ziołowa	735	41	25	89	5,2	1, 7
Zupa	Barszcz czerwony zabieleny	220	7,7	2,8	45	9,4	7, 9
Obiad	Pieczony kotlet mielony; mix kasz; buraczki na ciepło	827	46	34	83	13	1, 3
Kolacja	Kanapki z mozzarellą, pesto i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	624	30	20	83	4,2	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
01.01.2026	2264	109	73	296	25	3002	23	39,7
02.01.2026	2304	110	80	302	31	1378	23	25,5
03.01.2026	2411	122	86	303	33	649	20	33,24
04.01.2026	2270	101	73	319	34	1755	24	43,8
05.01.2026	2325	99	82	317	43	2189	25	55,0
06.01.2026	2298	107	76	307	33	2858	20	33,1
07.01.2026	2305	117	80	296	36	1803	22	33,89
08.01.2026	2403	116	83	309	26	1457	24	36,4
09.01.2026	2336	106	73	326	34	1340	21	37,51
10.01.2026	2418	104	84	321	26	2341	15	24,1
11.01.2026	2252	92	77	311	41	1313	25	65,1
12.01.2026	2377	105	72	336	25	1225	21	37,1
13.01.2026	2290	108	81	294	26	1089	14	22,07
14.01.2026	2290	90	78	321	31	1689	26	37,46
15.01.2026	2407	124	82	300	31	1110	21	45,26

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 (arachidowe) 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

13 - Łubin i produkty pochodne

14 - Mięczaki i produkty pochodne