

JADŁOSPIS CERTUS 01.02-15.02.2026

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

Niedziela 01.02.2026

Energia: 2302 kcal Białko: 98 g Tłuszcz: 82 g Węglowodany: 307 g Błonnik: 25 g Sód: 2139 mg NKT: 26 g Cukry: 31,9 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	Rosół z makaronem	240	14	5,9	34	2,4	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, serem, marynowaną papryką i ogórkiem; herbata owocowa	592	26	17	86	4,8	1, 7

Poniedziałek 02.02.2026

Energia: 2310 kcal Białko: 110 g Tłuszcz: 79 g Węglowodany: 305 g Błonnik: 34 g Sód: 1824 mg NKT: 24 g Cukry: 39,2 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	Pieczone udko z kurczaka; ziemniaki gotowane; surówka z marchewki	765	44	28	92	17	—
Kolacja	Kanapki z białym serem w plasterkach, pieczonym kurczakiem i sałatką szwedzką; herbata czarna	613	30	23	73	4,1	1, 7

Wtorek 03.02.2026

Energia: 2327 kcal Białko: 113 g Tłuszcz: 83 g Węglowodany: 298 g Błonnik: 39 g Sód: 1461 mg NKT: 23 g Cukry: 36,12 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z kielbaską krakowską, gotowanym jajkiem, szpinakiem i pomidorem; herbata czarna	637	28	24	79	3,4	1, 3, 7
Zupa	Zupa ogórkowa	200	7,3	3,6	40	12	9
Obiad	Gulasz drobiowy; ziemniaki gotowane; duszona biała kapusta	802	44	34	88	19	1, 7, 9
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym, serkiem grani i ogórkiem; herbata owocowa	688	34	22	91	5	1, 7

Środa 04.02.2026

Energia: 2323 kcal Białko: 126 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 301 g Błonnik: 35 g Sód: 1478 mg NKT: 21 g Cukry: 39,57 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą, ogórkiem i pomidorem; herbata owocowa	705	39	22	93	5,8	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	228	8,8	3,9	45	11	1, 9
Obiad	Pieczony schab zawijany z serem i szynką; buraczki duszone na ciepło; ziemniaki gotowane	823	45	39	77	12	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką z indyka, mozzarellą i pomidorem; herbata czarna	567	33	10	85	5	1, 7

Czwartek 05.02.2026

Energia: 2360 kcal Białko: 101 g Tłuszcz: 83 g Węglowodany: 321 g Błonnik: 40 g Sód: 1314 mg NKT: 23 g Cukry: 40,6 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	Krem z białych warzyw z grzankami	241	9,1	4	48	12	1, 9
Obiad	Gotowany filet z kurczaka w sosie cytrynowym; ryż brązowy; duszona marchewka z groszkiem	759	44	28	88	14	1, 7
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, hummusem i marchewką; herbata ziołowa	597	21	26	72	7,6	1, 7, 11

Piątek 06.02.2026

Energia: 2342 kcal Białko: 109 g Tłuszcz: 76 g Węglowodany: 317 g Błonnik: 36 g Sód: 2509 mg NKT: 19 g Cukry: 38,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem cheddar, pieczonym indykiem, sałatką i kalarepą; herbata miętowa	696	31	24	89	7,1	1, 7
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, 7

Sobota 07.02.2026

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, 7

Niedziela 08.02.2026

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	Smażony 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

Poniedziałek 09.02.2026

Energia: 2291 kcal Białko: 108 g Tłuszcz: 83 g Węglowodany: 289 g Błonnik: 26 g Sód: 1925 mg NKT: 16 g Cukry: 26,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem białym, parówkami drobiowymi, ogórkiem i kielkami; herbata czarna	718	29	31	82	3,6	1, 7
Zupa	Zupa włoska z jarmużem	239	11	1,4	49	11	—
Obiad	Burger z pieczonym mięsem z kurczaka	741	37	38	62	2,9	1, 7
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła, pomidorem i marchewką; herbata owocowa	593	30	13	95	8,3	1, 7

Wtorek 10.02.2026

Energia: 2297 kcal Białko: 105 g Tłuszcz: 76 g Węglowodany: 313 g Błonnik: 33 g Sód: 1655 mg NKT: 25 g Cukry: 38,18 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki ze schabem pieczonym, papryką i marchewką; herbata owocowa	634	28	19	91	6,5	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	231	6,8	4,9	43	5,9	1, 9
Obiad	Pieczony schab zawijany z serem i szynką; ziemniaki gotowane; buraczki duszone na ciepło	861	45	38	90	14	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, polędwicą sopocką, papryką i kielkami; herbata czarna	571	24	14	89	6,4	1, 7

Środa 11.02.2026

Energia: 2291 kcal Białko: 101 g Tłuszcz: 83 g Węglowodany: 294 g Błonnik: 29 g Sód: 1905 mg NKT: 18 g Cukry: 46,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i pomidorem; herbata miętowa	675	35	19	89	6	1, 7
Zupa	Kapuśniak	229	9,4	14	17	3,9	—
Obiad	Gotowane pierogi ruskie z okrasą cebulową; surówka z kapusty białej	797	33	38	88	14	1, 7
Kolacja	Salatka makaronowa z kukurydzą, kanapki z szynką gotowaną, szpinakiem i pomidorem; herbata ziołowa	589	23	11	100	5,7	1, 7

Czwartek 12.02.2026

Energia: 2404 kcal Białko: 102 g Tłuszcz: 82 g Węglowodany: 328 g Błonnik: 27 g Sód: 1255 mg NKT: 21 g Cukry: 44,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z plastrami kurczaka, pastą jajeczną ze szczypiorkiem, pomidorem i pieczonym burakiem; kakao	754	36	22	106	5,2	1, 3, 7
Zupa	Krem marchewkowy	237	6,6	6,7	45	14	9
Obiad	Pancakes'y z kwaśną śmietaną i owocami w syropie	732	22	26	105	3,2	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką, serkiem grani i sałatką z ogórków i pomidorów; herbata ziołowa	681	38	28	72	4,8	1, 7

Piątek 13.02.2026

Energia: 2406 kcal Białko: 104 g Tłuszcz: 81 g Węglowodany: 329 g Błonnik: 37 g Sód: 1388 mg NKT: 18 g Cukry: 38,2 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pastą rybną, serkiem Almette, awokado, szpinakiem i papryką; zielona herbata	723	25	30	92	8,3	1, 4, 7
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, 4, 10
Kolacja	Salatka makaronowa z kurczakiem i warzywami; herbata ziołowa	593	22	17	89	6,6	1, 7

Sobota 14.02.2026

Energia: 2285 kcal Białko: 95 g Tłuszcz: 78 g Węglowodany: 316 g Błonnik: 31 g Sód: 1672 mg NKT: 31 g Cukry: 41,62 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z jajkiem na twardo, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna	651	27	22	89	5,7	1, 3, 7
Zupa	Krem ziemniaczany z boczkiem	186	6,4	6,1	30	7,3	7, 9
Obiad	Pierogi z mięsem i okrasą cebulową; surówka z kapusty białej	812	32	30	107	12	1
Kolacja	Kanapki z serem żółtym, szynką i piklami; herbata czarna	637	29	19	90	6,5	1, 7

Niedziela 15.02.2026

Energia: 2357 kcal Białko: 127 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 303 g Błonnik: 33 g Sód: 1831 mg NKT: 18 g Cukry: 37,2 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serkiem grani, szynką, sałatą i ogórkiem; herbata czarna	705	40	23	87	4,3	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	242	7,9	3,9	48	9,3	1, 9
Obiad	Pieczony schab zawijany z serem i szynką; ziemniaki gotowane; buraczki duszone na ciepło	778	45	34	77	12	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem grani, szynką, pomidorkami i papryką marynowaną; herbata czarna	631	34	16	91	7	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
01.02.2026	2302	98	82	307	25	2139	26	31,9
02.02.2026	2310	110	79	305	34	1824	24	39,2
03.02.2026	2327	113	83	298	39	1461	23	36,12
04.02.2026	2323	126	75	301	35	1478	21	39,57
05.02.2026	2360	101	83	321	40	1314	23	40,6
06.02.2026	2342	109	76	317	36	2509	19	38,1
07.02.2026	2305	117	80	296	36	1803	22	33,89
08.02.2026	2403	116	83	309	26	1457	24	36,4
09.02.2026	2291	108	83	289	26	1925	16	26,0
10.02.2026	2297	105	76	313	33	1655	25	38,18
11.02.2026	2291	101	83	294	29	1905	18	46,3
12.02.2026	2404	102	82	328	27	1255	21	44,4
13.02.2026	2406	104	81	329	37	1388	18	38,2
14.02.2026	2285	95	78	316	31	1672	31	41,62
15.02.2026	2357	127	77	303	33	1831	18	37,2

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