

JADŁOSPIS CERTUS 01.03-15.03.2026

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

Niedziela 01.03.2026

Energia: 2356 kcal Białko: 118,9 g Tłuszcz: 81,8 g Węglowodany: 302,3 g Błonnik: 34,7 g Sód: 1897 mg NKT: 24 g Cukry: 37,0 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	241	9,1	4	48	12	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, serem, marynowaną papryką i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	587	26	17	84	4,8	1, 7

Poniedziałek 02.03.2026

Energia: 2304 kcal Białko: 110 g Tłuszcz: 80,1 g Węglowodany: 301,6 g Błonnik: 30,9 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, 11
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, 10

Wtorek 03.03.2026

Energia: 2327 kcal Białko: 113,3 g Tłuszcz: 83,4 g Węglowodany: 298,4 g Błonnik: 38,6 g Sód: 1461 mg NKT: 23 g Cukry: 36,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z kiełbaską krakowską, gotowanym jajkiem, szpinakiem i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	637	28	24	79	3,4	1, 3
Zupa	Zupa ogórkowa	200	7,3	3,6	40	12	7, 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

Środa 04.03.2026

Energia: 2270 kcal Białko: 100,7 g Tłuszcz: 72,7 g Węglowodany: 318,9 g Błonnik: 33,8 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

Czwartek 05.03.2026

Energia: 2364 kcal Białko: 105 g Tłuszcz: 83,9 g Węglowodany: 311,7 g Błonnik: 33,7 g Sód: 1727 mg NKT: 24 g Cukry: 45,7 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	Rosół z makaronem	240	14	5,9	34	2,4	1, 9
Obiad	Pieczone udko z kurczaka; ziemniaki gotowane; surówka z marchewki	765	44	28	92	17	1
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, hummusem i marchewką; herbata ziołowa	597	21	26	72	7,6	1, 11

Piątek 06.03.2026

Energia: 2342 kcal Białko: 109,1 g Tłuszcz: 76,3 g Węglowodany: 317 g Błonnik: 36,5 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

Sobota 07.03.2026

Energia: 2305 kcal Białko: 117,4 g Tłuszcz: 80,4 g Węglowodany: 295,5 g Błonnik: 36 g Sód: 1803 mg NKT: 22 g Cukry: 33,9 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

Niedziela 08.03.2026

Energia: 2403 kcal Białko: 116 g Tłuszcz: 82,6 g Węglowodany: 309,1 g Błonnik: 26,4 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, 10

Poniedziałek 09.03.2026

Energia: 2328 kcal Białko: 111,5 g Tłuszcz: 76,5 g Węglowodany: 313,3 g Błonnik: 32,2 g Sód: 1973 mg NKT: 23 g Cukry: 37,5 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i pomidorem; herbata owocowa	665	35	19	92	6	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, poledwicą sopocką, papryką i kiełkami; herbata czarna, napar bez cukru	571	24	14	89	6,4	1, 7

Wtorek 10.03.2026

Energia: 2400 kcal Białko: 110,3 g Tłuszcz: 83,7 g Węglowodany: 314,7 g Błonnik: 30 g Sód: 1932 mg NKT: 16 g Cukry: 45,4 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; pomarańcza	849	39	39	88	7,3	1, 3, 7, 11
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła, pomidorem i marchewką; herbata owocowa	593	30	13	95	8,3	1, 10

Środa 11.03.2026

Energia: 2260 kcal Białko: 94,1 g Tłuszcz: 81,9 g Węglowodany: 294 g Błonnik: 29,9 g Sód: 1587 mg NKT: 21 g Cukry: 45,9 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	Kapuśniak	229	9,4	14	17	3,9	9
Obiad	Gotowane pierogi ruskie z okrasą cebulową; surówka z kapusty białej	797	33	38	88	14	1, 3, 7
Kolacja	Salatka makaronowa z kukurydzą, kanapki z szynką gotowaną, szpinakiem i pomidorem; herbata ziołowa	589	23	11	100	5,7	1, 7

Czwartek 12.03.2026

Energia: 2404 kcal Białko: 102 g Tłuszcz: 82 g Węglowodany: 327,7 g Błonnik: 27,3 g Sód: 1255 mg NKT: 21 g Cukry: 44,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z plasterkami 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 13.03.2026

Energia: 2406 kcal Białko: 103,6 g Tłuszcz: 80,8 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, 3, 4
Kolacja	Salatka makaronowa z kurczakiem i warzywami; herbata ziołowa	593	22	17	89	6,6	1, 7

Sobota 14.03.2026

Energia: 2285 kcal Białko: 94,8 g Tłuszcz: 77,9 g Węglowodany: 315,6 g Błonnik: 31,3 g Sód: 1672 mg NKT: 31 g Cukry: 41,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z jajkiem na twardo, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	651	27	22	89	5,7	1, 3
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, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem żółtym, szynką i piklami; herbata czarna, napar bez cukru	637	29	19	90	6,5	1, 7, 10

Niedziela 15.03.2026

Energia: 2357 kcal Białko: 127,3 g Tłuszcz: 76,7 g Węglowodany: 303,3 g Błonnik: 33,2 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, napar bez cukru	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, napar bez cukru	631	34	16	91	7	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
01.03.2026	2356	118,9	81,8	302,3	34,7	1897	24	37,0
02.03.2026	2304	110	80,1	301,6	30,9	1378	23	25,5
03.03.2026	2327	113,3	83,4	298,4	38,6	1461	23	36,1
04.03.2026	2270	100,7	72,7	318,9	33,8	1755	24	43,8
05.03.2026	2364	105	83,9	311,7	33,7	1727	24	45,7
06.03.2026	2342	109,1	76,3	317	36,5	2509	19	38,1
07.03.2026	2305	117,4	80,4	295,5	36	1803	22	33,9
08.03.2026	2403	116	82,6	309,1	26,4	1457	24	36,4
09.03.2026	2328	111,5	76,5	313,3	32,2	1973	23	37,5
10.03.2026	2400	110,3	83,7	314,7	30	1932	16	45,4
11.03.2026	2260	94,1	81,9	294	29,9	1587	21	45,9
12.03.2026	2404	102	82	327,7	27,3	1255	21	44,4
13.03.2026	2406	103,6	80,8	329	37	1388	18	38,2
14.03.2026	2285	94,8	77,9	315,6	31,3	1672	31	41,6
15.03.2026	2357	127,3	76,7	303,3	33,2	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 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