

JADŁOSPIS CERTUS 01.04-12.04.2026

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

Środa 01.04.2026

Energia: 2391 kcal Białko: 106,2 g Tłuszcz: 82,5 g Węglowodany: 320,8 g Błonnik: 39 g Sód: 1169 mg NKT: 23 g Cukry: 43,7 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Salatka jarzynowa z kanapkami z pieczonym schabem i pomidorem; herbata owocowa	755	26	36	85	8,3	1, 3, 7, 10
Zupa	Barszcz biały z grzankami	233	6,3	4,4	44	6,1	1, 7, 9
Obiad	Makaron z sosem pomidorowym z kawałkami duszonego kurczaka; surówka wiosenna z kapusty	778	44	28	96	18	1, 7
Kolacja	Kanapki a'la caprese z pomidorem, mozzarellą, szynką drobiową i kielkami słonecznika; mandarynki; herbata owocowa	625	30	14	95	6,2	1, 7

Czwartek 02.04.2026

Energia: 2382 kcal Białko: 102,5 g Tłuszcz: 77,2 g Węglowodany: 332 g Błonnik: 27 g Sód: 1178 mg NKT: 22 g Cukry: 76 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem, салатką ryżową z kukurydzą i ogórkiem, rzepą i pomidorem; kawa zbożowa	766	27	28	106	7,4	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	255	15	6,9	34	2,4	1, 9
Obiad	Smażone naleśniki z serkiem waniliowym i wiśniami; pomarańcza	771	45	24	98	7,9	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z hummusem, szynką krakowską, салатą i słupkami marchewki; herbata ziołowa	589	15	19	94	9,2	1, 11

Piątek 03.04.2026

Energia: 2398 kcal Białko: 115,4 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 332,8 g Błonnik: 37,9 g Sód: 1613 mg NKT: 20 g Cukry: 41,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem cheddar, pieczonym indykiem, салатą i kalarepą; herbata miętowa	746	29	30	89	7,1	1, 7
Zupa	Zupa krem z ryżem preparowanym	235	13	8,8	29	6,1	7, 9
Obiad	Pieczone pulpeciki rybne z dorsza; kasza bulgur z warzywami; surówka z kapusty kiszonej; kiwi	844	53	26	107	18	1, 3, 4, 10
Kolacja	Salatka makaronowa z kukurydzą i pieczywem, pomidor; zielona herbata	572	20	8	108	6,9	1, 3

Sobota 04.04.2026

Energia: 2352 kcal Białko: 110,8 g Tłuszcz: 80,1 g Węglowodany: 316,6 g Błonnik: 42,4 g Sód: 1849 mg NKT: 20 g Cukry: 58,09 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serem, ogórkiem i pomidorem; pomarańcza; herbata ziołowa	725	30	19	112	9,6	1, 7
Zupa	Zupa meksykańska	261	10	6,6	46	11	—
Obiad	Gulasz drobiowy; ziemniaki gotowane; surówka z modrej kapusty	770	39	32	89	18	9
Kolacja	Kanapki z szynką, serkiem grani, салатą i ogórkiem; herbata owocowa	597	32	22	70	4,3	1, 3, 7

Niedziela 05.04.2026

Energia: 2390 kcal Białko: 115,7 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 331,6 g Błonnik: 32,1 g Sód: 1151 mg NKT: 25 g Cukry: 58 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z jajkiem, pieczonym kurczakiem, sałatą i pomidorem; kawa zbożowa	745	37	24	97	5,1	1, 3, 7
Zupa	Barszcz biały	211	5,7	7,1	33	7,2	1, 7, 9
Obiad	Schab pieczony w sosie chrzanowym; ziemniaki gotowane; surówka z kapusty i marchewki; banan	837	47	25	113	16	—
Kolacja	Kanapki z szynką wieprzową, serem salami, sałatką szwedzką i pomidorem; herbata z cytryną	596	26	16	88	3,6	1, 7

Wtorek 07.04.2026

Energia: 2398 kcal Białko: 109,7 g Tłuszcz: 72,3 g Węglowodany: 343 g Błonnik: 32,1 g Sód: 1886 mg NKT: 14 g Cukry: 42,06 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką wieprzową, serem białym, ogórkiem i kielkami; pomarańcza; herbata czarna	781	32	25	111	8,2	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa z ryżem	235	6,1	3,6	48	5,3	9
Obiad	Pieczone w panierce polędwiczki z kurczaka; ziemniaki gotowane; surówka wiosenna z kukurydzą	806	41	31	96	13	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła; herbata owocowa	575	30	13	89	5,8	1, 7

Środa 08.04.2026

Energia: 2398 kcal Białko: 97,6 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 336,4 g Błonnik: 28,5 g Sód: 1752 mg NKT: 17 g Cukry: 52,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym kurczakiem, serkiem ziołowym, papryką i marchewką; banan; herbata miętowa	783	32	21	117	9	1, 7
Zupa	Kapuśniak	235	6,7	16	18	4,2	—
Obiad	Gotowane pierogi z serem i okrasą cebulową; surówka z kapusty białej	838	34	27	120	11	1, 7
Kolacja	Salatka makaronowa z kukurydzą, szynką, pomidorem i szpinakiem; herbata ziołowa	543	26	13	82	4,2	1, 7

Czwartek 09.04.2026

Energia: 2318 kcal Białko: 98,4 g Tłuszcz: 83 g Węglowodany: 302,4 g Błonnik: 25,2 g Sód: 1785 mg NKT: 21 g Cukry: 33,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z plastrami kurczaka, pastą jajeczną, pomidorem i burakiem; kakao	776	36	25	103	4,9	1, 3, 7
Zupa	Krem marchewkowy	218	3,6	13	24	6,3	9
Obiad	Pieczone w panierce polędwiczki z kurczaka; smażony ryż z warzywami azjatyckimi	735	40	27	85	7,7	1, 3
Kolacja	Kanapki z wędliną sopocką, sałatką z pomidora i ogórka; herbata ziołowa	587	19	18	90	6,3	1, 7

Piątek 10.04.2026

Energia: 2274 kcal Białko: 105 g Tłuszcz: 77,8 g Węglowodany: 301,4 g Błonnik: 35,9 g Sód: 1198 mg NKT: 20 g Cukry: 31,88 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pastą rybną, serkiem Almette i kawałkami awokado, szpinakiem i papryką; zielona herbata	723	25	30	92	8,3	1, 4, 7
Zupa	Zupa kalafiorowa	220	10	7,6	31	7,2	7, 9
Obiad	Pieczone paluszki rybne z mintaja; gotowana kasza kuskus z warzywami; mix sałat z sosem vinegret	680	42	18	92	16	1, 4, 10
Kolacja	Salatka makaronowa z kukurydzą, szynką, pomidorem i szpinakiem; herbata ziołowa	649	28	22	86	4,9	1, 7

Sobota 11.04.2026

Energia: 2343 kcal Białko: 100,6 g Tłuszcz: 83,9 g Węglowodany: 306 g Błonnik: 26 g Sód: 1471 mg NKT: 31 g Cukry: 29,22 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem żółtym, jajkiem, ogórkiem i pomidorem; herbata czarna	672	31	24	86	5,2	1, 3, 7
Zupa	Krem ziemniaczany z boczkiem	232	6,6	7,5	37	5,9	1, 9
Obiad	Gotowane pierogi z mięsem i okrasą cebulową; surówka z kapusty białej	889	39	39	98	8,8	1
Kolacja	Kanapki z szynką, serem, piklami i papryką; herbata czarna	550	24	14	86	5	1, 7

Niedziela 12.04.2026

Energia: 2381 kcal Białko: 118,1 g Tłuszcz: 81,5 g Węglowodany: 308 g Błonnik: 32,5 g Sód: 1539 mg NKT: 19 g Cukry: 43,9 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, ogórkiem i sałatą; gruszka; herbata owocowa	694	32	18	105	6,7	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	233	8,1	6	40	8,1	1, 9
Obiad	Pieczony schab zawijany z serem i szynką; ziemniaki gotowane; buraczki duszone na ciepło	823	45	39	77	12	7
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, serkiem grani, papryką marynowaną i pomidorem koktajlowym; herbata czarna	631	32	18	86	5,2	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
Środa 01.04.2026	2391	106,2	82,5	320,8	39	1169	23	43,7
Czwartek 02.04.2026	2382	102,5	77,2	332	27	1178	22	76
Piątek 03.04.2026	2398	115,4	73	332,8	37,9	1613	20	41,8
Sobota 04.04.2026	2352	110,8	80,1	316,6	42,4	1849	20	58,09
Niedziela 05.04.2026	2390	115,7	72	331,6	32,1	1151	25	58
Wtorek 07.04.2026	2398	109,7	72,3	343	32,1	1886	14	42,06
Środa 08.04.2026	2398	97,6	77	336,4	28,5	1752	17	52,3
Czwartek 09.04.2026	2318	98,4	83	302,4	25,2	1785	21	33,4
Piątek 10.04.2026	2274	105	77,8	301,4	35,9	1198	20	31,88
Sobota 11.04.2026	2343	100,6	83,9	306	26	1471	31	29,22
Niedziela 12.04.2026	2381	118,1	81,5	308	32,5	1539	19	43,9

Legenda alergenów

- | | |
|---|---|
| 1 - Zерна zbóż zawierające gluten | 8 - Orzechy |
| 2 - Skorupiaki i produkty pochodne | 9 - Seler i produkty pochodne |
| 3 - Jaja i produkty pochodne | 10 - Gorczyca i produkty pochodne |
| 4 - Ryby i produkty pochodne | 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne |
| 5 - Orzeszki ziemne i produkty pochodne | 12 - Dwutlenek siarki |
| 6 - Soja i produkty pochodne | 13 - Łubin i produkty pochodne |
| 7 - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | 14 - Mięczaki i produkty pochodne |