

JADŁOSPIS CERTUS 01.09-13.09.2026

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

Wtorek 01.09.2026

Energia: 1965 kcal Białko: 112,8 g Tłuszcz: 54,7 g Węglowodany: 264,6 g Błonnik: 21,5 g Sód: 2255 mg NKT: 15 g Cukry: 19,36 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z poledwicą sopocką, jajkiem, pomidorem i sałatą lodową; herbata owocowa	596	31	16	86	4,6	1, 3, 7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	210	6,3	6,8	34	8,6	9
Obiad	Burger z pieczonym kurczakiem, sosem jogurtowym, pomidorem i piklami	671	48	19	79	4	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, serem salami, ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi; herbata czarna, napar bez cukru	489	28	13	65	4,2	1, 7

Środa 02.09.2026

Energia: 1969 kcal Białko: 94,2 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 242,7 g Błonnik: 30,1 g Sód: 1066 mg NKT: 17 g Cukry: 41,36 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Parówki z kanapkami z serem, ogórkiem i kalarepą; herbata ziołowa	575	25	32	49	3,3	1, 7
Zupa	Zupa kalafiorowa	198	7,3	5,9	33	8,5	9
Obiad	Makaron w sosie bolońskim	706	38	22	94	14	1, 9
Kolacja	Herbata miętowa; kanapki z szynką, jajkiem, pomidorem i ogórkiem	490	24	13	66	4,4	1, 3

Czwartek 03.09.2026

Energia: 2088 kcal Białko: 87,9 g Tłuszcz: 63 g Węglowodany: 299,7 g Błonnik: 19,9 g Sód: 2222 mg NKT: 24 g Cukry: 29,70 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Salatka makaronowa z kukurydzą i pieczywem, pomidor; kawa zbożowa	620	21	12	109	6,4	1, 3, 7
Zupa	Rosół z makaronem	205	7,2	1,5	42	2,6	1, 9
Obiad	Placki ziemniaczane ze śmietaną i cukrem; sos myśliwski	705	32	27	86	8	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem, szynką drobiową i piklami	557	28	22	62	2,9	1, 7

Piątek 04.09.2026

Energia: 1965 kcal Białko: 104,5 g Tłuszcz: 72,2 g Węglowodany: 235,3 g Błonnik: 25,1 g Sód: 3378 mg NKT: 20 g Cukry: 16,76 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z hummusem, szynką z indyka, papryką i szpinakiem; herbata ziołowa	612	26	17	92	8,4	1, 11
Zupa	Krem marchewkowy z czerwoną soczewicą	192	6,9	8,6	25	6,4	9
Obiad	Pieczona miruna w panierce; puree ziemniaczane; surówka z ogórka małosolnego	673	44	32	57	7,6	1, 3, 4, 7
Kolacja	Kanapki z poledwicą sopocką, serkiem mozzarella, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	488	28	15	62	2,7	1, 7

Sobota 05.09.2026

Energia: 2035 kcal Białko: 94,3 g Tłuszcz: 67,7 g Węglowodany: 271,9 g Błonnik: 31,2 g Sód: 1148 mg NKT: 17 g Cukry: 37,40 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serem i ogórkiem; herbata miętowa	583	25	16	83	4,4	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Pieczony filet z kurczaka w panierce; pieczone frytki; surówka z kapusty	745	39	36	73	12	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła, serem, szpinakiem i papryką; herbata czarna, napar bez cukru	512	25	8,6	86	5,7	1, 7

Niedziela 06.09.2026

Energia: 1952 kcal Białko: 98,5 g Tłuszcz: 57,5 g Węglowodany: 268,8 g Błonnik: 21,8 g Sód: 1695 mg NKT: 18 g Cukry: 17,04 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z jajkiem, szynką z indyka, pomidorkami koktajlowymi i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	574	28	15	84	4,9	1, 3
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	203	6,8	4,6	37	5	1, 3, 7, 9
Obiad	Schab pieczony w sosie własnym; opiekane ziemniaki; ogórek kwaszony	668	42	27	67	7,7	—
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, pomidorem i kielkami; herbata czarna, napar bez cukru	507	21	12	82	4,2	1

Poniedziałek 07.09.2026

Energia: 1994 kcal Białko: 98,3 g Tłuszcz: 63,4 g Węglowodany: 267,5 g Błonnik: 25,6 g Sód: 1585 mg NKT: 22 g Cukry: 20,10 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem, papryką i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	593	30	16	85	5,1	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw	213	9,3	7,5	30	7,5	1, 7, 9
Obiad	Pieczony devolay z masłem; ziemniaki gotowane; surówka z kapusty białej	627	34	25	70	8,7	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, szynką drobiową i ogórkiem konserwowym; herbata czarna, napar bez cukru	562	25	15	83	4,4	1, 7

Wtorek 08.09.2026

Energia: 1967 kcal Białko: 88,5 g Tłuszcz: 72,4 g Węglowodany: 246,9 g Błonnik: 22,8 g Sód: 2723 mg NKT: 18 g Cukry: 33,01 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem twarogowym, szynką z indyka, pomidorem i sałatą; herbata z cytryną	583	24	18	84	4,6	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z grzankami	183	5,6	4,3	33	5	1, 7, 9
Obiad	Kotlet mielony w ciemnym sosie; mix kasz; buraczki na ciepło	677	29	34	64	9,6	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką gotowaną, serkiem grani, pomidorem i ogórkiem; herbata ziołowa	523	30	16	66	3,6	1, 7

Środa 09.09.2026

Energia: 1970 kcal Białko: 88,2 g Tłuszcz: 73,7 g Węglowodany: 246,6 g Błonnik: 21,2 g Sód: 1183 mg NKT: 31 g Cukry: 20,00 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, pastą jajeczną, marchewką i kalarepą; herbata owocowa	578	27	21	72	5,9	1, 3, 7
Zupa	Zupa fasolowa z warzywami	206	11	6,2	32	9,1	9
Obiad	Makaron spaghetti z sosem carbonara	637	26	31	64	2,7	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, szynką drobiową, ogórkiem konserwowym i sałatą; herbata ziołowa	548	24	15	80	3,4	1, 7

Czwartek 10.09.2026

Energia: 1978 kcal Białko: 93,1 g Tłuszcz: 61,7 g Węglowodany: 270,6 g Błonnik: 23,3 g Sód: 1655 mg NKT: 16 g Cukry: 19,79 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, ogórkiem i kielkami; kakao	603	28	17	83	3,3	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	218	12	4,1	37	7,6	1, 9
Obiad	Pieczona polędwiczka z kurczaka panierowana w bułce tartej; opiekane ziemniaki; coleslaw	685	28	27	87	8,9	1, 3
Kolacja	Kanapki z serem, szynką wieprzową, piklami i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	472	26	14	64	3,5	1, 7

Piątek 11.09.2026

Energia: 1996 kcal Białko: 93,1 g Tłuszcz: 71 g Węglowodany: 257,7 g Błonnik: 32 g Sód: 1690 mg NKT: 23 g Cukry: 33,67 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pesto, mozzarellą, pesto pomidorowym, papryką i sałatą lodową; herbata z cytryną	592	33	22	68	5	1, 7, 8
Zupa	Dyniowa zupa krem z pestkami dyni	201	5,2	9,4	29	9,7	—
Obiad	Pieczony filet z miruny w panierce; surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy; gotowana kasza kuskus	682	37	22	86	9,8	1, 3, 4
Kolacja	Kanapki z cheddarem, salami, papryką i pomidorem; herbata ziołowa	521	18	18	75	7,5	1, 7

Sobota 12.09.2026

Energia: 1958 kcal Białko: 98,8 g Tłuszcz: 70,8 g Węglowodany: 242,9 g Błonnik: 26,8 g Sód: 1448 mg NKT: 22 g Cukry: 29,00 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Parówki z kanapkami z serem żółtym, ogórkiem i sałatą; herbata owocowa	624	31	28	64	2,8	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa	185	5,8	4,3	35	9,4	9
Obiad	Klopsiki mięsne z sosem pomidorowym z makaronem penne	682	34	28	78	11	1
Kolacja	Kanapki z szynką gotowaną, serem twarogowym, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	467	28	11	66	3,6	1, 7

Niedziela 13.09.2026

Energia: 2055 kcal Białko: 103 g Tłuszcz: 68,3 g Węglowodany: 267,8 g Błonnik: 22,4 g Sód: 1741 mg NKT: 16 g Cukry: 19,74 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; herbata owocowa	595	31	16	84	3,6	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	166	5,4	3,2	31	5,1	1, 7, 9
Obiad	Pieczone stripsy z kurczaka; coleslaw; opiekane ziemniaki	712	37	34	68	8,4	1, 3
Kolacja	Kanapki z serkiem grani, szynką, pomidorkami i papryką marynowaną; herbata czarna, napar bez cukru	581	30	15	84	5,3	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
01.09.2026	1965	112,8	54,7	264,6	21,5	2255	15	19,36
02.09.2026	1969	94,2	73	242,7	30,1	1066	17	41,36
03.09.2026	2088	87,9	63	299,7	19,9	2222	24	29,70
04.09.2026	1965	104,5	72,2	235,3	25,1	3378	20	16,76
05.09.2026	2035	94,3	67,7	271,9	31,2	1148	17	37,40
06.09.2026	1952	98,5	57,5	268,8	21,8	1695	18	17,04
07.09.2026	1994	98,3	63,4	267,5	25,6	1585	22	20,10
08.09.2026	1967	88,5	72,4	246,9	22,8	2723	18	33,01
09.09.2026	1970	88,2	73,7	246,6	21,2	1183	31	20,00
10.09.2026	1978	93,1	61,7	270,6	23,3	1655	16	19,79
11.09.2026	1996	93,1	71	257,7	32	1690	23	33,67
12.09.2026	1958	98,8	70,8	242,9	26,8	1448	22	29,00
13.09.2026	2055	103	68,3	267,8	22,4	1741	16	19,74

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 (arachidowe) 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 |