

# JADŁOSPIS CERTUS 04.05-13.05.2026

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

## Poniedziałek 04.05.2026

Energia: 2254 kcal Białko: 109,1 g Tłuszcz: 79,4 g Węglowodany: 286,8 g Błonnik: 24,8 g Sód: 1418 mg NKT: 24 g Cukry: 27,0 g

| Posiłek   | Nazwa potrawy                                                                      | kcal | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Błonnik | Alergeny |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|---------|-------------|---------|----------|
| Śniadanie | Kanapki z serem Almette, szynką z indyka, papryką i sałatą; herbata owocowa        | 604  | 24     | 19      | 88          | 5,2     | 1, 7     |
| Zupa      | Krem pomidorowy z grzankami                                                        | 252  | 5,7    | 11      | 36          | 4,7     | 1        |
| Obiad     | Smażony devolay z masłem; puree ziemniaczane; surówka z marchewki                  | 869  | 55     | 38      | 80          | 10      | 1, 3, 7  |
| Kolacja   | Kanapki z polędwicą sopocką, serem topionym, pomidorem i ogórkiem; herbata ziołowa | 529  | 25     | 11      | 83          | 4,4     | 1, 7     |

## Wtorek 05.05.2026

Energia: 2412 kcal Białko: 115,5 g Tłuszcz: 80,3 g Węglowodany: 320,3 g Błonnik: 33 g Sód: 1963 mg NKT: 12 g Cukry: 26,6 g

| Posiłek   | Nazwa potrawy                                                                                     | kcal | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Błonnik | Alergeny |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|---------|-------------|---------|----------|
| Śniadanie | Salatka makaronowa z warzywami, kanapki z serem twarogowym, ogórkiem i pomidorem; herbata miętowa | 772  | 23     | 17      | 130         | 7,5     | 1, 3, 7  |
| Zupa      | Wiosenna zupa jarzynowa z koperkiem                                                               | 228  | 5,7    | 11      | 31          | 9,5     | 7, 9     |
| Obiad     | Pieczone w panierce polędwiczki z kurczaka; warzywa gotowane; smażony ryż                         | 814  | 55     | 37      | 70          | 10      | 1, 3     |
| Kolacja   | Kanapki z szynką z kotła i pomidorem; herbata owocowa                                             | 599  | 31     | 15      | 89          | 5,8     | 1, 7     |

## Środa 06.05.2026

Energia: 2382 kcal Białko: 97,3 g Tłuszcz: 87,2 g Węglowodany: 304,4 g Błonnik: 23,7 g Sód: 1667 mg NKT: 24 g Cukry: 27,66 g

| Posiłek   | Nazwa potrawy                                                                     | kcal | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Błonnik | Alergeny |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------|--------|---------|-------------|---------|----------|
| Śniadanie | Kanapki z pieczonym schabem, serem ziołowym, papryką i marchewką; herbata miętowa | 714  | 35     | 25      | 83          | 5,2     | 1, 7     |
| Zupa      | Kapuśniak                                                                         | 242  | 6,9    | 16      | 20          | 5,1     | -        |
| Obiad     | Gotowane pierogi z mięsem i okrasą cebulową; surówka z kapusty białej; mandarynki | 819  | 30     | 35      | 99          | 7,8     | 1        |
| Kolacja   | Salatka makaronowa z kukurydzą, szynką, pomidorem i szpinakiem; herbata ziołowa   | 606  | 26     | 11      | 102         | 5,6     | 1, 7     |

## Czwartek 07.05.2026

Energia: 2316 kcal Białko: 102,3 g Tłuszcz: 85,9 g Węglowodany: 294,3 g Błonnik: 30,3 g Sód: 2272 mg NKT: 23 g Cukry: 55,2 g

| Posiłek   | Nazwa potrawy                                                             | kcal | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Błonnik | Alergeny |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|------|--------|---------|-------------|---------|----------|
| Śniadanie | Kanapki z plastrami kurczaka, pastą jajeczną, pomidorem i burakiem; kakao | 688  | 43     | 22      | 83          | 4,1     | 1, 3, 7  |
| Zupa      | Krem marchewkowy                                                          | 219  | 4,2    | 13      | 25          | 6,2     | 7, 9     |
| Obiad     | Kotlet mielony; ziemniaki gotowane; buraczki duszone na ciepło            | 816  | 31     | 35      | 98          | 14      | 1, 3     |
| Kolacja   | Kanapki z szynką; салатка z pomidora i ogórka; herbata ziołowa            | 593  | 24     | 17      | 88          | 5,6     | 1        |

# Piątek 08.05.2026

Energia: 2344 kcal Białko: 115,2 g Tłuszcz: 76,8 g Węglowodany: 311,2 g Błonnik: 36,9 g Sód: 1180 mg NKT: 23 g Cukry: 33,9 g

| Posiłek   | Nazwa potrawy                                                                                    | kcal | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Błonnik | Alergeny |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|---------|-------------|---------|----------|
| Śniadanie | Kanapki z domową pastą warzywną, serem, szpinakiem i papryką; zielona herbata                    | 720  | 26     | 29      | 92          | 8,6     | 1, 7     |
| Zupa      | Wiosenna 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 | 807  | 51     | 24      | 102         | 16      | 1, 4, 10 |
| Kolacja   | Salatka makaronowa z kukurydzą, kurczakiem, szynką, pomidorem i szpinakiem; herbata ziołowa      | 595  | 28     | 16      | 86          | 4,9     | 1, 7     |

# Sobota 09.05.2026

Energia: 2384 kcal Białko: 94,8 g Tłuszcz: 82,4 g Węglowodany: 325,3 g Błonnik: 24,6 g Sód: 1500 mg NKT: 30 g Cukry: 37,34 g

| Posiłek   | Nazwa potrawy                                                                 | kcal | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Błonnik | Alergeny |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|------|--------|---------|-------------|---------|----------|
| Śniadanie | Kanapki z serem żółtym, jajkiem, ogórkiem i pomidorem; herbata czarna; jabłko | 734  | 31     | 24      | 101         | 7,4     | 1, 3, 7  |
| Zupa      | Krem ziemniaczany z boczkiem                                                  | 226  | 6,5    | 7,5     | 36          | 5,9     | 1, 9     |
| Obiad     | Gotowane pierogi z mięsem i okrasą cebulową; surówka z kapusty białej         | 865  | 32     | 35      | 108         | 7,8     | 1        |
| Kolacja   | Kanapki z szynką, serem i piklami; herbata czarna                             | 558  | 26     | 15      | 80          | 3,5     | 1, 7     |

# Niedziela 10.05.2026

Energia: 2415 kcal Białko: 112,5 g Tłuszcz: 84,3 g Węglowodany: 316,7 g Błonnik: 34,6 g Sód: 1527 mg NKT: 18 g Cukry: 51,1 g

| Posiłek   | Nazwa potrawy                                                                            | kcal | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Błonnik | Alergeny |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|---------|-------------|---------|----------|
| Śniadanie | Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, ogórkiem i sałatą; herbata owocowa; pomarańcza | 711  | 34     | 16      | 112         | 8,4     | 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 | 842  | 40     | 43      | 77          | 12      | 7        |
| Kolacja   | Kanapki z szynką drobiową i papryką marynowaną; herbata czarna                           | 629  | 30     | 19      | 87          | 5,7     | 1, 7     |

# Poniedziałek 11.05.2026

Energia: 2385 kcal Białko: 116,1 g Tłuszcz: 75,3 g Węglowodany: 325 g Błonnik: 30,5 g Sód: 1633 mg NKT: 17 g Cukry: 40,5 g

| Posiłek   | Nazwa potrawy                                                                                    | kcal | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Błonnik | Alergeny |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|---------|-------------|---------|----------|
| Śniadanie | Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, sałatą, ogórkiem i papryką; mandarynki; herbata czarna | 705  | 31     | 16      | 113         | 7,2     | 1, 7     |
| Zupa      | Krem papryko-pomidorowy z ryżem preparowanym                                                     | 225  | 4,6    | 14      | 24          | 6       | -        |
| Obiad     | Smażony w panierce filet z kurczaka; ziemniaki tłuczone; coleslaw                                | 946  | 59     | 35      | 103         | 13      | 1, 3, 7  |
| Kolacja   | Kiełbaski drobiowe z musztardą, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna                             | 508  | 21     | 10      | 85          | 4,6     | 1, 7, 10 |

## Wtorek 12.05.2026

Energia: 2390 kcal Białko: 111,7 g Tłuszcz: 73,7 g Węglowodany: 329,8 g Błonnik: 28,1 g Sód: 1560 mg NKT: 16 g Cukry: 36,04 g

| Posiłek   | Nazwa potrawy                                                                                 | kcal | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Błonnik | Alergeny |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|---------|-------------|---------|----------|
| Śniadanie | Kanapki z pieczonym schabem, jajkiem, sałatą i marchewką; pomarańcza; herbata owocowa         | 752  | 33     | 21      | 112         | 9,7     | 1, 3, 7  |
| Zupa      | Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym                                                            | 219  | 4,9    | 10      | 28          | 6       | 9        |
| Obiad     | Burger z pieczonym kurczakiem, sosem jogurtowym, pomidorem i piklami; opiekane ziemniaki      | 871  | 43     | 32      | 104         | 7,4     | 1, 3, 7  |
| Kolacja   | Kanapki z szynką krakowską, serem salami, ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi; herbata czarna | 547  | 30     | 10      | 85          | 5,1     | 1, 7     |

## Środa 13.05.2026

Energia: 2363 kcal Białko: 120,2 g Tłuszcz: 82,7 g Węglowodany: 297,6 g Błonnik: 30,6 g Sód: 1877 mg NKT: 24 g Cukry: 50,4 g

| Posiłek   | Nazwa potrawy                                                                  | kcal | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Błonnik | Alergeny |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|------|--------|---------|-------------|---------|----------|
| Śniadanie | Kanapki z serem białym, szynką gotowaną, pomidorem i kalarepą; herbata ziołowa | 738  | 31     | 26      | 98          | 8,6     | 1, 7     |
| Zupa      | Zupa krem ze szparagów z groszkiem ptysiowym                                   | 240  | 8,9    | 14      | 22          | 6,1     | 1, 7, 9  |
| Obiad     | Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym; banan                          | 792  | 51     | 26      | 91          | 12      | 1, 7     |
| Kolacja   | Kanapki z szynką gotowaną, jajkiem, pomidorem i ogórkiem; herbata owocowa      | 592  | 29     | 16      | 86          | 4,4     | 1, 3, 7  |

# Tabela zbiorcza wartości odżywczych

| Data                       | Energia | Białko | Tłuszcz | Węglowodany | Błonnik | Sód  | NKT | Cukry |
|----------------------------|---------|--------|---------|-------------|---------|------|-----|-------|
| Poniedziałek<br>04.05.2026 | 2254    | 109,1  | 79,4    | 286,8       | 24,8    | 1418 | 24  | 27,0  |
| Wtorek<br>05.05.2026       | 2412    | 115,5  | 80,3    | 320,3       | 33      | 1963 | 12  | 26,6  |
| Środa<br>06.05.2026        | 2382    | 97,3   | 87,2    | 304,4       | 23,7    | 1667 | 24  | 27,66 |
| Czwartek<br>07.05.2026     | 2316    | 102,3  | 85,9    | 294,3       | 30,3    | 2272 | 23  | 55,2  |
| Piątek<br>08.05.2026       | 2344    | 115,2  | 76,8    | 311,2       | 36,9    | 1180 | 23  | 33,9  |
| Sobota<br>09.05.2026       | 2384    | 94,8   | 82,4    | 325,3       | 24,6    | 1500 | 30  | 37,34 |
| Niedziela<br>10.05.2026    | 2415    | 112,5  | 84,3    | 316,7       | 34,6    | 1527 | 18  | 51,1  |
| Poniedziałek<br>11.05.2026 | 2385    | 116,1  | 75,3    | 325         | 30,5    | 1633 | 17  | 40,5  |
| Wtorek<br>12.05.2026       | 2390    | 111,7  | 73,7    | 329,8       | 28,1    | 1560 | 16  | 36,04 |
| Środa<br>13.05.2026        | 2363    | 120,2  | 82,7    | 297,6       | 30,6    | 1877 | 24  | 50,4  |

## 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 i siarczyny
- 13 - Łubin i produkty pochodne
- 14 - Mięczaki i produkty pochodne