

JADŁOSPIS CERTUS 11.07-21.07.2026

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

Sobota 11.07.2026

Energia: 2022 kcal Białko: 98,1 g Tłuszcz: 70,3 g Węglowodany: 259,2 g Błonnik: 31,1 g Sód: 1504 mg NKT: 20 g Cukry: 35,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką i serem, ogórek, pomidor; herbata miętowa	632	31	18	86	5,2	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa z koperkiem	205	4,3	11	27	7,7	9
Obiad	Pieczony devolay z masłem; domowe frytki z piekarnika; surówka z piklowanej kapusty	716	35	30	81	13	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła, serem, szpinakiem i papryką; zielona herbata	468	28	12	66	5,1	1, 7

Niedziela 12.07.2026

Energia: 1996 kcal Białko: 96,8 g Tłuszcz: 76,6 g Węglowodany: 238,6 g Błonnik: 23,1 g Sód: 1956 mg NKT: 22 g Cukry: 22,9 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Jajecznica z kanapkami z szynką, ogórkiem i pomidorkami; herbata czarna	625	26	22	84	4,9	1, 3
Zupa	Zupa pomidorowa z groszkiem ptysiowym	201	7,9	7,8	30	7,4	1, 7, 9
Obiad	Schab pieczony w sosie własnym; ziemniaki opiekane w piekarniku; ogórek kwaszony	636	34	30	58	6,7	brak danych
Kolacja	Kanapki z szynką i pomidorem; herbata owocowa	534	29	17	67	4,2	1, 7

Poniedziałek 13.07.2026

Energia: 2004 kcal Białko: 106,2 g Tłuszcz: 71,6 g Węglowodany: 247,4 g Błonnik: 29 g Sód: 1607 mg NKT: 21 g Cukry: 24,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem żółtym, papryką i ogórkiem; herbata czarna	595	31	21	74	7,7	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw	213	9,3	7,5	30	7,5	1, 7, 9
Obiad	Gotowany filec z kurczaka w sosie potrawkowym; ryż brązowy; gotowana fasolka	661	44	22	76	10	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką i pomidorem i piklami; herbata czarna	536	22	21	67	3,5	1, 7

Wtorek 14.07.2026

Energia: 2060 kcal Białko: 95,7 g Tłuszcz: 67,6 g Węglowodany: 278,8 g Błonnik: 27,8 g Sód: 2464 mg NKT: 23 g Cukry: 42,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Jajecznica z kanapkami z szynką, ogórkiem i pomidorkami; herbata z cytryną	629	26	22	85	5,1	1, 3
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	183	5,6	4,3	33	5	1, 7, 9
Obiad	Kotlet mielony; ziemniaki gotowane; buraczki duszone na ciepło	728	30	30	89	13	1, 3
Kolacja	Kanapki z serem twarogowym, szynką gotowaną, pomidorem i ogórkiem; herbata owocowa	521	34	12	72	4,4	1, 7

Środa 15.07.2026

Energia: 2033 kcal Białko: 82,7 g Tłuszcz: 73,5 g Węglowodany: 266,2 g Błonnik: 16,4 g Sód: 1057 mg NKT: 29 g Cukry: 17,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, pastą jajeczną, ogórkiem i rzodkiewką; herbata owocowa	666	30	24	86	4,1	1, 3, 7
Zupa	Zupa ziemniaczana z grzankami ziołowymi	219	6,4	4,1	42	6,1	1, 7, 9
Obiad	Makaron spaghetti z sosem carbonara	609	25	30	59	2,6	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, szynką drobiową, ogórkiem konserwowym i sałatą; herbata ziołowa	537	22	15	80	3,6	1, 7

Czwartek 16.07.2026

Energia: 2055 kcal Białko: 83,7 g Tłuszcz: 58,7 g Węglowodany: 305,2 g Błonnik: 18,4 g Sód: 1669 mg NKT: 26 g Cukry: 43,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, sałatą, ogórkiem i papryką; kakao	600	32	16	83	3,3	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	215	7,5	1,6	45	3,7	1, 9
Obiad	Knedle z truskawką i kwaśną śmietaną; sałatka owocowa banan, gruszka, jabłko	712	18	24	110	7,3	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem, szynką, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna	528	27	17	68	4,1	1, 7

Piątek 17.07.2026

Energia: 2021 kcal Białko: 97,4 g Tłuszcz: 71,7 g Węglowodany: 260,9 g Błonnik: 33,5 g Sód: 1627 mg NKT: 16 g Cukry: 32,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z hummusem, mozzarellą, sałatką i pomidorkami; herbata z cytryną	583	24	23	73	7,2	1, 7, 11
Zupa	Zupa krem z brokułów z płatkami migdałów	196	11	8,6	24	9	7, 8, 9
Obiad	Pieczony filet z miruny w panierce; ziemniaki gotowane; surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy	656	33	27	75	12	1, 3, 4
Kolacja	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, papryką i pomidorem; herbata ziołowa	587	30	13	88	5,7	1, 7

Sobota 18.07.2026

Energia: 2000 kcal Białko: 96,9 g Tłuszcz: 71,9 g Węglowodany: 255,7 g Błonnik: 28,2 g Sód: 2002 mg NKT: 17 g Cukry: 42,4 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 na wywarze warzywnym	176	4,3	6,5	27	5,7	9
Obiad	Makaron w sosie bolońskim	707	40	20	100	16	1, 9
Kolacja	Kanapki z szynką, serem białym w plastrach, ogórkiem i pomidorem; herbata czarna	493	22	17	65	3,6	1, 7

Niedziela 19.07.2026

Energia: 1995 kcal Białko: 98,9 g Tłuszcz: 63,9 g Węglowodany: 265,7 g Błonnik: 26,3 g Sód: 1913 mg NKT: 15 g Cukry: 25,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; herbata owocowa	606	38	21	69	3,7	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	209	8,3	2,8	41	7	1, 7, 9
Obiad	Pieczone stripsy z kurczaka; opiekane ziemniaki; coleslaw	703	28	26	94	12	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką, serem, pomidorkami i kiełkami; herbata czarna	477	24	14	62	3,8	1, 7

Poniedziałek 20.07.2026

Energia: 1989 kcal Białko: 100,1 g Tłuszcz: 72,4 g Węglowodany: 243 g Błonnik: 25,2 g Sód: 1521 mg NKT: 19 g Cukry: 20,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą; herbata ziołowa	576	33	19	69	5	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Panierowany fileć z kurczaka; opiekane ziemniaki; mizeria	682	40	26	75	8,8	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem, sałatą lodową i sałatką szwedzką; herbata czarna	536	21	20	70	2,8	1, 7

Wtorek 21.07.2026

Energia: 1999 kcal Białko: 90,8 g Tłuszcz: 67,2 g Węglowodany: 267,2 g Błonnik: 29,3 g Sód: 934 mg NKT: 14 g Cukry: 31,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem, sałatka ryżowa z kurczakiem, pomidor, szpinak; herbata czarna	654	24	13	114	7	1, 7
Zupa	Krem marchewkowy z czerwoną soczewicą	183	6,3	8,5	23	5,3	9
Obiad	Gulasz drobiowy; mix kasz; sałatka z pomidorem, ogórkiem i vinegretem	715	43	33	65	14	1, 7, 9
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym, pomidor i ogórek	446	18	13	65	3,6	1

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
Sobota 11.07.2026	2022	98,1	70,3	259,2	31,1	1504	20	35,1
Niedziela 12.07.2026	1996	96,8	76,6	238,6	23,1	1956	22	22,9
Poniedziałek 13.07.2026	2004	106,2	71,6	247,4	29	1607	21	24,4
Wtorek 14.07.2026	2060	95,7	67,6	278,8	27,8	2464	23	42,6
Środa 15.07.2026	2033	82,7	73,5	266,2	16,4	1057	29	17,1
Czwartek 16.07.2026	2055	83,7	58,7	305,2	18,4	1669	26	43,4
Piątek 17.07.2026	2021	97,4	71,7	260,9	33,5	1627	16	32,8
Sobota 18.07.2026	2000	96,9	71,9	255,7	28,2	2002	17	42,4
Niedziela 19.07.2026	1995	98,9	63,9	265,7	26,3	1913	15	25,3
Poniedziałek 20.07.2026	1989	100,1	72,4	243	25,2	1521	19	20,3
Wtorek 21.07.2026	1999	90,8	67,2	267,2	29,3	934	14	31,0

Legenda alergenów

- 1 - Zерна zbóż zawierające gluten
- 3 - Jaja i produkty pochodne
- 4 - Ryby 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