

JADŁOSPIS CERTUS 13.04-30.04.2026

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

Poniedziałek 13.04.2026

Energia: 2360 kcal Białko: 114,1 g Tłuszcz: 73,2 g Węglowodany: 326,2 g Błonnik: 31,2 g Sód: 2006 mg NKT: 17 g Cukry: 59,5 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; banan; herbata czarna, napar bez cukru	701	29	16	114	7,2	1, 7
Zupa	Krem papryko-pomidorowy z grzankami	271	6,7	12	40	6,6	1, 7
Obiad	Pieczony devolay z masłem; ziemniaki tłuczone; coleslaw	897	49	34	103	13	1, 3, 7
Kolacja	Kiełbaski drobiowe z musztardą, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	491	29	12	69	4,8	1, 7, 10

Wtorek 14.04.2026

Energia: 2378 kcal Białko: 108,7 g Tłuszcz: 81,7 g Węglowodany: 310,8 g Błonnik: 34,6 g Sód: 1699 mg NKT: 26 g Cukry: 58 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, jajkiem, sałatą i marchewką; herbata owocowa; pomarańcza	752	33	21	112	9,7	1, 3, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	261	11	10	34	7,6	1, 7, 9
Obiad	Pieczony kotlet mielony; sos koperkowy; mix kasz; surówka z czerwonej kapusty	819	34	40	80	12	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, serem salami, ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi; herbata czarna, napar bez cukru	547	30	10	85	5,1	1, 7

Środa 15.04.2026

Energia: 2413 kcal Białko: 113,3 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 339,5 g Błonnik: 33,5 g Sód: 1636 mg NKT: 23 g Cukry: 57,2 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	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem	241	7,3	4	47	6,2	1, 3, 7, 9
Obiad	Risotto z cukinią, papryką i kurczakiem; gotowana marchew; pomarańcza	830	48	26	105	13	7
Kolacja	Kanapki z szynką, jajkiem, pomidorem i ogórkiem; herbata owocowa	603	27	17	89	5,2	1, 3, 7

Czwartek 16.04.2026

Energia: 2310 kcal Białko: 112,5 g Tłuszcz: 52,7 g Węglowodany: 358,2 g Błonnik: 29,9 g Sód: 1436 mg NKT: 24 g Cukry: 75 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką krakowską, serem, sałatą i ogórkiem; kawa zbożowa; jabłko	783	43	18	115	7,7	1, 7
Zupa	Krupnik na kaszy jaglanej	234	8	1,8	53	12	9
Obiad	Gotowane pierogi z serem i owocami w sosie waniliowym; sałatka owocowa: banan, gruszka, jabłko	718	38	17	106	6,7	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, szynką i piklami; herbata owocowa	573	23	16	84	3,7	1, 7

Piątek 17.04.2026

Energia: 2396 kcal Białko: 108,4 g Tłuszcz: 85,6 g Węglowodany: 308,7 g Błonnik: 35,7 g Sód: 1973 mg NKT: 24 g Cukry: 39,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z hummusem, szynką z indyka, papryką i szpinakiem; herbata ziołowa; gruszka	762	27	25	112	11	1, 7, 11
Zupa	Zupa kalafiorowa	198	7,3	5,9	33	8,5	7, 9
Obiad	Pieczona miruna w cieście; puree ziemniaczane; surówka z kapusty kiszonej	781	45	33	81	12	1, 3, 4, 7
Kolacja	Kanapki z mozzarellą, pesto, polędwicą sopocką i ogórkiem; herbata miętowa	655	29	22	83	4,2	1, 7

Sobota 18.04.2026

Energia: 2405 kcal Białko: 107,4 g Tłuszcz: 83,6 g Węglowodany: 319,5 g Błonnik: 37,7 g Sód: 1522 mg NKT: 22 g Cukry: 52,09 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką i serem, ogórkiem i pomidorem; jabłko; herbata miętowa	723	32	20	104	8,2	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa z koperkiem	232	5	11	33	8,4	9
Obiad	Pieczony devolay z masłem; domowe frytki z piekarnika; surówka z piklowanej kapusty	880	41	41	93	15	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła, serem, szpinakiem i papryką; herbata owocowa	570	30	12	89	6,4	1, 7

Niedziela 19.04.2026

Energia: 2407 kcal Białko: 113,8 g Tłuszcz: 85,5 g Węglowodany: 306 g Błonnik: 28,9 g Sód: 1956 mg NKT: 25 g Cukry: 42,7 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Jajecznica z kanapkami z szynką, ogórkiem i pomidorkami; kawa zbożowa; kiwi	777	32	25	109	7,2	1, 3, 7
Zupa	Zupa pomidorowa z groszkiem ptysiowym	227	8,3	9,8	32	7,5	1, 7, 9
Obiad	Schab pieczony w sosie własnym; ziemniaki opiekane w piekarniku; ogórek kwaszony	812	44	37	79	9,2	—
Kolacja	Kanapki z szynką i pomidorem; herbata owocowa	590	29	14	87	5	1, 7

Poniedziałek 20.04.2026

Energia: 2329 kcal Białko: 103,5 g Tłuszcz: 86,6 g Węglowodany: 297,5 g Błonnik: 30,4 g Sód: 904 mg NKT: 17 g Cukry: 26,47 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serkiem grani, pieczonym kurczakiem, papryką i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	719	33	28	87	5,2	1, 7
Zupa	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym	211	9,2	6,6	33	8,9	1, 7, 9
Obiad	Pieczony filet z kurczaka w panierce; ziemniaki gotowane; colesław	792	39	32	92	12	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	608	22	21	85	4,4	1, 7

Wtorek 21.04.2026

Energia: 2305 kcal Białko: 101,1 g Tłuszcz: 86,9 g Węglowodany: 292,4 g Błonnik: 26,2 g Sód: 1853 mg NKT: 19 g Cukry: 26,76 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem twarogowym, szynką z indyka, sałatą i pomidorem; herbata z cytryną	613	24	20	87	5,5	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa	183	5,9	4,3	34	8,4	7, 9
Obiad	Gotowane pulpeciki drobiowe z ryżem; sos pomidorowy; kapusta zasmażana	882	49	40	85	7,9	1, 3
Kolacja	Herbata ziołowa; kanapki z serem twarogowym, szynką gotowaną, pomidorem i ogórkiem	626	21	23	86	4,4	1, 7

Środa 22.04.2026

Energia: 2283 kcal Białko: 89,4 g Tłuszcz: 84,6 g Węglowodany: 298,7 g Błonnik: 21,4 g Sód: 1175 mg NKT: 34 g Cukry: 30,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, serkiem, ogórkiem i kalarepą; herbata owocowa	677	29	22	94	7,1	1, 7
Zupa	Zupa ziemniaczana z grzankami ziołowymi	221	6	4,7	42	6,2	1, 7, 9
Obiad	Makaron spaghetti z sosem carbonara; kiwi	811	29	41	83	4,6	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, ogórkiem konserwowym i sałatą; herbata ziołowa	573	26	17	81	3,6	1, 7

Czwartek 23.04.2026

Energia: 2376 kcal Białko: 124,5 g Tłuszcz: 77,5 g Węglowodany: 305,4 g Błonnik: 29,8 g Sód: 1408 mg NKT: 20 g Cukry: 20,39 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, ogórkiem i kielkami; kakao	779	36	24	104	4,2	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	218	12	4,1	37	7,6	1, 3, 9
Obiad	Pieczony devolay z masłem; pieczone ziemniaki; gotowane warzywa	764	48	31	78	13	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką, pomidorem i piklami; herbata czarna, napar bez cukru	616	28	19	86	5,2	1, 7

Piątek 24.04.2026

Energia: 2333 kcal Białko: 119,6 g Tłuszcz: 77,6 g Węglowodany: 302,7 g Błonnik: 31,3 g Sód: 1524 mg NKT: 19 g Cukry: 31,21 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z hummusem, mozzarellą, sałatą i pomidorkami; herbata z cytryną	690	26	25	93	8,1	1, 7, 11
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	203	6,8	4,6	37	5	1, 3, 7, 9
Obiad	Pieczony filet z miruny w panierce; ziemniaki gotowane; surówka z kapusty pekińskiej i kiszzonego ogórka	802	54	30	85	12	1, 3, 4
Kolacja	Herbata ziołowa; kanapki z szynką, serkiem grani, pomidorem i papryką	638	32	18	88	5,7	1, 7

Sobota 25.04.2026

Energia: 2323 kcal Białko: 96,7 g Tłuszcz: 83,7 g Węglowodany: 313,6 g Błonnik: 34,6 g Sód: 1801 mg NKT: 21 g Cukry: 48,37 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Parówki z kanapkami z serem żółtym, ogórkiem i sałatą; herbata owocowa	683	29	27	83	3,6	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa	185	5,8	4,3	35	9,4	7, 9
Obiad	Makaron w sosie bolońskim	817	38	30	107	16	1, 9
Kolacja	Kanapki z szynką, pomidorem i ogórkiem	637	23	22	88	5,2	1, 7

Niedziela 26.04.2026

Energia: 2379 kcal Białko: 92,5 g Tłuszcz: 81,8 g Węglowodany: 329,1 g Błonnik: 29,3 g Sód: 1664 mg NKT: 14 g Cukry: 23,5 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; herbata owocowa	687	32	17	105	5,2	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	256	10	5	46	8,2	1, 7, 9
Obiad	Opiekane ziemniaki; pieczone stripsy z kurczaka; coleslaw	838	28	41	94	12	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką i marynowaną papryką; herbata czarna, napar bez cukru	598	23	19	84	4,2	1, 7

Poniedziałek 27.04.2026

Energia: 2371 kcal Białko: 119,2 g Tłuszcz: 78,3 g Węglowodany: 313,1 g Błonnik: 34,5 g Sód: 1536 mg NKT: 23 g Cukry: 30,7 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą; herbata ziołowa	680	41	20	86	5,1	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa	230	6,3	11	30	8,6	7, 9
Obiad	Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym; ryż brązowy gotowany; gotowane warzywa; kiwi	773	49	20	109	17	1, 7
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem, sałatą lodową i sałatką szwedzką; herbata czarna, napar bez cukru	689	23	27	89	3,7	1, 7

Wtorek 28.04.2026

Energia: 2380 kcal Białko: 115,7 g Tłuszcz: 83,4 g Węglowodany: 306,9 g Błonnik: 32,8 g Sód: 818 mg NKT: 17 g Cukry: 23,09 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym kurczakiem, szpinakiem i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	674	28	27	82	4,3	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	236	10	3,5	42	2,6	1, 3, 9
Obiad	Gulasz drobiowy; kasza bulgur gotowana; mix sałat z sosem vinegret	818	46	32	96	21	9, 10
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym, ogórkiem i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	653	32	21	87	4,4	1, 7

Środa 29.04.2026

Energia: 2281 kcal Białko: 91,3 g Tłuszcz: 84,3 g Węglowodany: 303,2 g Błonnik: 32,2 g Sód: 1561 mg NKT: 23 g Cukry: 41,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, pastą śródziemnomorską ze słonecznikiem, papryką i ogórkiem; herbata ziołowa	613	20	21	90	5,9	1, 7
Zupa	Wiosenna zupa jarzynowa	230	6,3	11	30	8,6	7, 9
Obiad	Makaron w sosie bolońskim	763	42	27	94	14	1, 9
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem, sałatą lodową i sałatką szwedzką; herbata czarna, napar bez cukru	676	23	26	90	3,9	1, 7

Czwartek 30.04.2026

Energia: 2339 kcal Białko: 114,1 g Tłuszcz: 77,1 g Węglowodany: 307,8 g Błonnik: 24,5 g Sód: 1225 mg NKT: 22 g Cukry: 64,5 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z kielbaską krakowską, burakiem, szpinakiem i jajkiem gotowanym; herbata czarna, napar bez cukru	653	31	20	90	6,6	1, 3
Zupa	Kapuśniak	276	9,5	19	18	4,2	—
Obiad	Gotowane kluski leniwe z kwaśną śmietaną; sałatka owocowa: banan, gruszka, jabłko	758	42	17	113	9,3	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym, ogórkiem i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	653	32	21	87	4,4	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
Poniedziałek 13.04.2026	2360	114,1	73,2	326,2	31,2	2006	17	59,5
Wtorek 14.04.2026	2378	108,7	81,7	310,8	34,6	1699	26	58
Środa 15.04.2026	2413	113,3	73	339,5	33,5	1636	23	57,2
Czwartek 16.04.2026	2310	112,5	52,7	358,2	29,9	1436	24	75
Piątek 17.04.2026	2396	108,4	85,6	308,7	35,7	1973	24	39,1
Sobota 18.04.2026	2405	107,4	83,6	319,5	37,7	1522	22	52,09
Niedziela 19.04.2026	2407	113,8	85,5	306	28,9	1956	25	42,7
Poniedziałek 20.04.2026	2329	103,5	86,6	297,5	30,4	904	17	26,47
Wtorek 21.04.2026	2305	101,1	86,9	292,4	26,2	1853	19	26,76
Środa 22.04.2026	2283	89,4	84,6	298,7	21,4	1175	34	30,8
Czwartek 23.04.2026	2376	124,5	77,5	305,4	29,8	1408	20	20,39
Piątek 24.04.2026	2333	119,6	77,6	302,7	31,3	1524	19	31,21
Sobota 25.04.2026	2323	96,7	83,7	313,6	34,6	1801	21	48,37
Niedziela 26.04.2026	2379	92,5	81,8	329,1	29,3	1664	14	23,5
Poniedziałek 27.04.2026	2371	119,2	78,3	313,1	34,5	1536	23	30,7
Wtorek 28.04.2026	2380	115,7	83,4	306,9	32,8	818	17	23,09
Środa 29.04.2026	2281	91,3	84,3	303,2	32,2	1561	23	41,6
Czwartek 30.04.2026	2339	114,1	77,1	307,8	24,5	1225	22	64,5

Legenda alergenów

- | | |
|---|---|
| 1 - Ziarne 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 |