

JADŁOSPIS CERTUS 14.05-23.05.2026

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

Czwartek 14.05.2026

Energia: 2316 kcal Białko: 117,4 g Tłuszcz: 73,9 g Węglowodany: 307,8 g Błonnik: 29,6 g Sód: 1882 mg NKT: 24 g Cukry: 40,7 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką krakowską, serem, sałatą i ogórkiem; kawa zbożowa	703	42	17	96	4,5	1, 7
Zupa	Krupnik na kaszy jaglanej	252	8,5	1,9	56	12	9
Obiad	Domowy kebab z kurczakiem, sosem jogurtowym i warzywami; surówka z kapusty pekińskiej	764	43	38	66	9,1	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem topionym, szynką i piklami; herbata owocowa	598	24	17	90	4	1, 7

Piątek 15.05.2026

Energia: 2309 kcal Białko: 115,6 g Tłuszcz: 82,8 g Węglowodany: 284,9 g Błonnik: 33,5 g Sód: 1850 mg NKT: 19 g Cukry: 26,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z hummusem, szynką z indyka, papryką i szpinakiem; herbata ziołowa	687	26	25	93	8,7	1, 11
Zupa	Zupa kalafiorowa	192	8,1	6,5	29	8,9	7, 9
Obiad	Smażona miruna w cieście; puree ziemniaczane; surówka z kapusty kiszzonej	831	55	34	80	11	1, 3, 4, 7
Kolacja	Kanapki z pesto, mozzarellą, polędwicą sopocką i ogórkiem; herbata miętowa	598	26	17	82	4,5	1, 7

Sobota 16.05.2026

Energia: 2296 kcal Białko: 107,3 g Tłuszcz: 80,1 g Węglowodany: 297,3 g Błonnik: 34,2 g Sód: 1510 mg NKT: 21 g Cukry: 37,09 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką i serem, ogórkiem i pomidorem; herbata miętowa	648	31	19	86	5,2	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	833	37	38	93	15	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła, serem, szpinakiem i papryką; zielona herbata	582	35	13	85	5,9	1, 7

Niedziela 17.05.2026

Energia: 2279 kcal Białko: 104,2 g Tłuszcz: 86,4 g Węglowodany: 280,3 g Błonnik: 25,6 g Sód: 1982 mg NKT: 22 g Cukry: 23,11 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Jajecznica z kanapkami z szynką, ogórkiem i pomidorkami; herbata czarna	672	30	22	90	5,1	1, 3
Zupa	Zupa pomidorowa z groszkiem ptysiowym	225	8,7	9,3	32	7,4	1, 3, 7, 9
Obiad	Schab pieczony w sosie własnym; ziemniaki opiekane w piekarniku; ogórek kwaszony	764	35	40	67	7,7	—
Kolacja	Kanapki z szynką i pomidorem; herbata owocowa	617	30	14	92	5,3	1, 7

Poniedziałek 18.05.2026

Energia: 2316 kcal Białko: 110,6 g Tłuszcz: 83,2 g Węglowodany: 295,6 g Błonnik: 30,1 g Sód: 1576 mg NKT: 24 g Cukry: 20 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem żółtym, papryką i ogórkiem; herbata czarna	684	30	26	85	5,2	1, 7
Zupa	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym	257	11	9,1	37	8,9	1, 3, 7, 9
Obiad	Gotowany filet z kurczaka w sosie potrawkowym; ryż brązowy gotowany; gotowana fasolka	712	45	23	88	12	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką i pomidorem; herbata czarna	664	24	26	86	4,4	1, 7

Wtorek 19.05.2026

Energia: 2284 kcal Białko: 110 g Tłuszcz: 79,2 g Węglowodany: 292,5 g Błonnik: 27,1 g Sód: 1758 mg NKT: 18 g Cukry: 24,46 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem twarogowym, szynką z indyka, sałatą i pomidorem; herbata z cytryną	600	24	20	84	4,7	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	176	4,3	6,5	27	5,7	9
Obiad	Pieczony kotlet mielony; ziemniaki gotowane; buraczki duszone na ciepło	820	54	29	89	12	1, 3, 9
Kolacja	Kanapki z serem twarogowym, szynką gotowaną, pomidorem i ogórkiem; herbata ziołowa	688	28	24	92	4,6	1, 7

Środa 20.05.2026

Energia: 2335 kcal Białko: 94,8 g Tłuszcz: 79,8 g Węglowodany: 319,5 g Błonnik: 24,7 g Sód: 1182 mg NKT: 29 g Cukry: 44 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, pastą jajeczną, ogórkiem i kalarepą; herbata owocowa	717	33	24	95	7,3	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; pomarańcza	840	29	38	97	7,4	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem topionym, szynką drobiową, ogórkiem konserwowym i sałatą; herbata ziołowa	559	26	13	86	3,9	1, 7

Czwartek 21.05.2026

Energia: 2358 kcal Białko: 113,9 g Tłuszcz: 73,3 g Węglowodany: 321,3 g Błonnik: 25,3 g Sód: 1656 mg NKT: 21 g Cukry: 24,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką z indyka, serem grani, sałatą, ogórkiem i papryką; herbata czarna	611	29	15	92	5,4	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	205	7,2	1,5	42	2,6	1, 9
Obiad	Smażony w panierce filet z kurczaka; ziemniaki tłuczone; coleslaw	897	49	34	103	13	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem, szynką, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna	644	29	22	84	4,6	1, 7

Piątek 22.05.2026

Energia: 2256 kcal Białko: 115 g Tłuszcz: 74 g Węglowodany: 294,8 g Błonnik: 29,3 g Sód: 1835 mg NKT: 16 g Cukry: 26,16 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z hummusem, mozzarellą, sałatą i pomidorkami; herbata z cytryną	716	27	26	98	8,3	1, 7, 11
Zupa	Rosolnik z warzywami i kaszą manną	158	4,8	0,7	35	4	1, 9
Obiad	Pieczony filet z miruny w panierce; ziemniaki gotowane; surówka z kapusty pekińskiej i kiszzonego ogórka	793	53	35	72	11	1, 3, 4
Kolacja	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, papryką i pomidorem; herbata ziołowa	589	31	13	89	5,9	1, 7

Sobota 23.05.2026

Energia: 2350 kcal Białko: 102 g Tłuszcz: 86,6 g Węglowodany: 303 g Błonnik: 30,1 g Sód: 1879 mg NKT: 18 g Cukry: 43,39 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Parówki z kanapkami z serem żółtym, ogórkiem i sałatą; herbata owocowa	715	33	29	83	3,6	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	176	4,3	6,5	27	5,7	9
Obiad	Makaron w sosie bolońskim	832	40	31	107	16	1, 9
Kolacja	Kanapki z szynką, serem białym w plastrach, ogórkiem i pomidorem; herbata czarna	626	24	21	86	4,4	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
Czwartek 14.05.2026	2316	117,4	73,9	307,8	29,6	1882	24	40,7
Piątek 15.05.2026	2309	115,6	82,8	284,9	33,5	1850	19	26,8
Sobota 16.05.2026	2296	107,3	80,1	297,3	34,2	1510	21	37,09
Niedziela 17.05.2026	2279	104,2	86,4	280,3	25,6	1982	22	23,11
Poniedziałek 18.05.2026	2316	110,6	83,2	295,6	30,1	1576	24	20
Wtorek 19.05.2026	2284	110	79,2	292,5	27,1	1758	18	24,46
Środa 20.05.2026	2335	94,8	79,8	319,5	24,7	1182	29	44
Czwartek 21.05.2026	2358	113,9	73,3	321,3	25,3	1656	21	24,6
Piątek 22.05.2026	2256	115	74	294,8	29,3	1835	16	26,16
Sobota 23.05.2026	2350	102	86,6	303	30,1	1879	18	43,39

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

13 - Łubin i produkty pochodne

14 - Mięczaki i produkty pochodne