

JADŁOSPIS CERTUS 14.09-30.09.2026

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

Poniedziałek 14.09.2026

Energia: 1994 kcal Białko: 99,9 g Tłuszcz: 73,2 g Węglowodany: 243,6 g Błonnik: 27,2 g Sód: 1283 mg NKT: 21 g Cukry: 22,0 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, pieczony fileć z kurczaka; opiekane ziemniaki; surówka z modrej kapusty	723	40	30	77	11	1, 3
Kolacja	Kanapki z serem, pieczonym kurczakiem, sałatą lodową i sałatką szwedzką; herbata czarna, napar bez cukru	500	21	16	68	2,8	1, 7

Wtorek 15.09.2026

Energia: 2049 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 67,3 g Węglowodany: 278 g Błonnik: 29,7 g Sód: 947 mg NKT: 13 g Cukry: 30,9 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem, sałatką ryżową z kurczakiem, pomidorem i szpinakiem; herbata czarna, napar bez cukru	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; gotowane kopytka; coleslaw	708	40	30	75	14	1, 3
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym, pomidorem, ogórkiem i serkiem grani	504	24	16	66	3,6	1, 7

Środa 16.09.2026

Energia: 2004 kcal Białko: 88,5 g Tłuszcz: 61,8 g Węglowodany: 289,1 g Błonnik: 30,5 g Sód: 1930 mg NKT: 23 g Cukry: 25,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, pastą śródziemnomorską ze słonecznikiem, papryką i ogórkiem; herbata ziołowa	597	20	19	89	5,9	1, 7
Zupa	Rosolnik z warzywami i kaszą manną	200	5,8	0,9	44	4,3	1, 9
Obiad	Chilli sin carne; ryż gotowany	647	33	22	89	17	7
Kolacja	Kanapki z pieczonym kurczakiem, sałatą i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	561	30	20	67	3,5	1, 7

Czwartek 17.09.2026

Energia: 1978 kcal Białko: 97,1 g Tłuszcz: 71,3 g Węglowodany: 245,2 g Błonnik: 19,7 g Sód: 2215 mg NKT: 24 g Cukry: 29,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z kielbasą krakowską, burakiem, szpinakiem i gotowanym jajkiem; kawa zbożowa	578	32	24	61	4,6	1, 3, 7
Zupa	Jesienny kapuśniak	202	7,6	12	17	4,1	9
Obiad	Gotowane pierogi z serem i okrasą cebulową; surówka z marchewki	670	32	16	102	6,8	1, 7
Kolacja	Kanapki z kielbasą krakowską, papryką i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	527	26	19	65	4,2	1

Piątek 18.09.2026

Energia: 1998 kcal Białko: 103,7 g Tłuszcz: 57,2 g Węglowodany: 278,5 g Błonnik: 25,4 g Sód: 2115 mg NKT: 21 g Cukry: 25,84 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki ze schabem pieczonym, serkiem grani, szpinakiem i pomidorem; herbata owocowa	595	35	22	66	3,9	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem	195	5,2	4	37	4,9	7, 9
Obiad	Kotleciki rybne z warzywami; ziemniaki gotowane; surówka z ogórka małosolnego i kapusty	644	41	16	90	12	1, 3, 4
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, serem mozzarella i pomidorem; herbata owocowa	564	23	16	86	4,4	1, 7

Sobota 19.09.2026

Energia: 2014 kcal Białko: 93,6 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 253,9 g Błonnik: 26,8 g Sód: 1482 mg NKT: 20 g Cukry: 26,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem żółtym, szynką konserwową, sałatą lodową i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	551	32	19	64	4,1	1, 7
Zupa	Wiosenna zupa jarzynowa	185	6,3	6,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Pieczony panierowany fileć z kurczaka; domowe frytki z piekarnika; coleslaw	729	34	36	70	9,8	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatką szwedzką i pomidorem; herbata owocowa	548	21	13	90	4,3	1, 7

Niedziela 20.09.2026

Energia: 2060 kcal Białko: 91,2 g Tłuszcz: 65,1 g Węglowodany: 284,5 g Błonnik: 24,6 g Sód: 2039 mg NKT: 25 g Cukry: 24,9 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serkiem topionym, szynką, pomidorem i piklami; herbata miętowa	609	24	18	85	4,7	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	203	6,8	4,6	37	5	1, 3, 7, 9
Obiad	Potrawka drobiowa; gotowana marchew; ryż gotowany	750	39	32	82	11	7, 9
Kolacja	Kanapki z serem, szynką, sałatą i ogórkiem; herbata ziołowa	497	22	10	80	3,6	1, 7

Poniedziałek 21.09.2026

Energia: 2073 kcal Białko: 92,3 g Tłuszcz: 72,8 g Węglowodany: 269,1 g Błonnik: 26,9 g Sód: 1787 mg NKT: 22 g Cukry: 27,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem cheddar, pieczonym indykiem, sałatą i kalarepą; herbata miętowa	648	27	23	82	4,7	1, 7
Zupa	Zupa krem z kalafiora	201	9,7	7,5	27	7,5	7, 9
Obiad	Pieczony devolay z masłem; opiekane ziemniaki; pomidor z ogórkiem i kwaśną śmietaną	720	35	32	76	9,9	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, serem, pomidorem i piklami; zielona herbata	504	20	10	84	4,8	1, 7

Wtorek 22.09.2026

Energia: 2045 kcal Białko: 97,5 g Tłuszcz: 74,6 g Węglowodany: 259,3 g Błonnik: 26,2 g Sód: 2153 mg NKT: 22 g Cukry: 23,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem, szynką gotowaną, ogórkiem i pomidorem; herbata ziołowa	636	32	20	83	4,4	1, 7
Zupa	Zupa meksykańska	212	8,7	4	41	9,5	—
Obiad	Pulpety drobiowe w sosie koperkowym; ryż gotowany; marchewka z groszkiem	674	36	31	67	8	1, 3, 7, 10
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, ogórkiem i papryką; herbata owocowa	524	21	20	69	4,2	1, 7

Środa 23.09.2026

Energia: 2040 kcal Białko: 80,7 g Tłuszcz: 72,2 g Węglowodany: 282,8 g Błonnik: 43,5 g Sód: 1305 mg NKT: 25 g Cukry: 33,09 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serkiem Almette, szynką z indyka, papryką i sałatą; herbata owocowa	603	24	19	88	5,1	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa z grzankami	211	7	4,1	42	7,7	1, 7, 9
Obiad	Łagodne curry z ciecierzycą i warzywami; kasza bulgur	750	26	29	103	26	1, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, polędwicą sopocką i papryką; herbata ziołowa	476	24	20	51	4,7	1, 7

Czwartek 24.09.2026

Energia: 2100 kcal Białko: 92,7 g Tłuszcz: 65,7 g Węglowodany: 298,1 g Błonnik: 25,8 g Sód: 509 mg NKT: 15 g Cukry: 54,5 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Salatka makaronowa z warzywami, kanapki z serem w plastrach, ogórkiem i pomidorem; kakao	647	24	20	96	4,6	1, 3, 7
Zupa	Krupnik na kaszy jaglanej	217	7,5	1,6	49	12	9
Obiad	Naleśniki z jogurtem naturalnym	716	19	28	99	4,1	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serkiem twarogowym, szynką z kotła i pomidorem; herbata owocowa	519	43	16	55	5,4	1, 7

Piątek 25.09.2026

Energia: 2004 kcal Białko: 85,6 g Tłuszcz: 65,7 g Węglowodany: 281,4 g Błonnik: 30,5 g Sód: 1697 mg NKT: 25 g Cukry: 36,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z domową pastą warzywną, serem, ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi; herbata czarna, napar bez cukru	575	23	23	71	6,7	1, 7
Zupa	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem	204	6,1	3,7	40	6	1, 3, 9
Obiad	Pieczone paluszki z dorsza; puree ziemniaczane; surówka z kapusty białej i ogórka	703	36	27	83	13	1, 3, 4, 7
Kolacja	Kanapki z szynką, serem, ogórkiem i papryką; herbata owocowa	522	20	12	87	5,1	1, 7

Sobota 26.09.2026

Energia: 2036 kcal Białko: 101,8 g Tłuszcz: 63,7 g Węglowodany: 276,4 g Błonnik: 26,8 g Sód: 887 mg NKT: 15 g Cukry: 33,69 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką wieprzową, serem kanapkowym, papryką i marchewką; herbata owocowa	631	42	12	92	6,5	1, 7
Zupa	Kapśniak z młodej kapusty	209	6,9	10	25	4,6	—
Obiad	Domowy kebab z sosem tzatziki i warzywami; surówka z kapusty białej	694	35	30	74	11	1, 3, 7
Kolacja	Salatka makaronowa z kukurydzą i pieczywem, pomidor; herbata czarna, napar bez cukru	503	17	11	85	4,9	1, 3

Niedziela 27.09.2026

Energia: 1972 kcal Białko: 115,2 g Tłuszcz: 72,2 g Węglowodany: 225,3 g Błonnik: 26,2 g Sód: 2114 mg NKT: 22 g Cukry: 24,94 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem żółtym, szynką konserwową, kalarepą i pomidorem; zielona herbata	570	36	19	64	3,6	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	183	4,9	6,5	28	6	9
Obiad	Grillowany filet z kurczaka; ziemniaki gotowane; surówka	724	53	29	69	12	—
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, cheddarem i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	494	21	18	64	4,3	1, 7

Poniedziałek 28.09.2026

Energia: 2009 kcal Białko: 97,9 g Tłuszcz: 70,4 g Węglowodany: 255,6 g Błonnik: 23,8 g Sód: 2266 mg NKT: 16 g Cukry: 27,5 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym kurczakiem, papryką i rzodkiewką; zielona herbata	572	39	18	64	4,4	1, 7
Zupa	Krem paprykowy z grzankami	213	5,8	9,8	28	5,1	1, 7
Obiad	Ziemniaki gotowane; pieczona połówiczka z kurczaka panierowana w bułce tartej; surówka z kapusty białej	683	33	30	73	8,5	1, 3
Kolacja	Salatka makaronowa z warzywami, kanapki z pomidorem; herbata ziołowa	541	20	12	90	5,8	1, 3, 7

Wtorek 29.09.2026

Energia: 2038 kcal Białko: 97,1 g Tłuszcz: 71,4 g Węglowodany: 259,5 g Błonnik: 25,6 g Sód: 2813 mg NKT: 28 g Cukry: 34,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z jajkiem na twardo, serem, ogórkiem i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	611	26	20	83	4,4	1, 3, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z prażoną cebulką	213	9,3	7,5	30	7,5	1, 3, 7, 9
Obiad	Kotlet mielony w ciemnym sosie; mix kasz; buraczki duszone na ciepło	640	30	29	66	10	1, 3
Kolacja	Kanapki z serem, szynką wieprzową i piklami; herbata czarna, napar bez cukru	573	32	14	80	3,5	1, 7

Środa 30.09.2026

Energia: 1987 kcal Białko: 85 g Tłuszcz: 71,2 g Węglowodany: 257,5 g Błonnik: 17,1 g Sód: 2284 mg NKT: 29 g Cukry: 18,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; herbata owocowa	601	27	18	85	4,1	1, 7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	183	4,9	6,5	28	6	9
Obiad	Makaron spaghetti z sosem carbonara	715	32	33	72	3	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką i marynowaną papryką; herbata czarna, napar bez cukru	487	21	13	72	4	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
14.09.2026	1994	99,9	73,2	243,6	27,2	1283	21	22,0
15.09.2026	2049	94	67,3	278	29,7	947	13	30,9
16.09.2026	2004	88,5	61,8	289,1	30,5	1930	23	25,8
17.09.2026	1978	97,1	71,3	245,2	19,7	2215	24	29,1
18.09.2026	1998	103,7	57,2	278,5	25,4	2115	21	25,84
19.09.2026	2014	93,6	75	253,9	26,8	1482	20	26,3
20.09.2026	2060	91,2	65,1	284,5	24,6	2039	25	24,9
21.09.2026	2073	92,3	72,8	269,1	26,9	1787	22	27,6
22.09.2026	2045	97,5	74,6	259,3	26,2	2153	22	23,4
23.09.2026	2040	80,7	72,2	282,8	43,5	1305	25	33,09
24.09.2026	2100	92,7	65,7	298,1	25,8	509	15	54,5
25.09.2026	2004	85,6	65,7	281,4	30,5	1697	25	36,4
26.09.2026	2036	101,8	63,7	276,4	26,8	887	15	33,69
27.09.2026	1972	115,2	72,2	225,3	26,2	2114	22	24,94
28.09.2026	2009	97,9	70,4	255,6	23,8	2266	16	27,5
29.09.2026	2038	97,1	71,4	259,5	25,6	2813	28	34,0
30.09.2026	1987	85	71,2	257,5	17,1	2284	29	18,0

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 (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 |