

JADŁOSPIS CERTUS 16.01-31.01.2026

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

Piątek 16.01.2026

Energia: 2364 kcal Białko: 118 g Tłuszcz: 83 g Węglowodany: 303 g Błonnik: 38 g Sód: 1573 mg NKT: 22 g Cukry: 31,2 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z hummusem, szynką, papryką i szpinakiem; herbata ziołowa	713	26	25	102	12	1, 7, 11
Zupa	Zupa kalafiorowa	251	6,8	13	30	8,9	7, 9
Obiad	Pieczony filet z miruny w panierce; puree ziemniaczane; surówka z kiszonej kapusty	770	56	25	86	13	1, 3, 4, 7
Kolacja	Herbata owocowa; kanapki z mozzarellą, pesto i ogórkiem	629	29	20	86	4,2	1, 7

Sobota 17.01.2026

Energia: 2282 kcal Białko: 112 g Tłuszcz: 78 g Węglowodany: 290 g Błonnik: 32 g Sód: 1059 mg NKT: 23 g Cukry: 41,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki ze schabem pieczonym, pastą jajeczną, papryką i marchewką; herbata owocowa	628	34	16	89	5,3	1, 3, 7, 10
Zupa	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym	253	9,2	12	30	7,6	1, 7, 9
Obiad	Pieczony kotlet mielony; mix kasz; buraczki na ciepło	827	46	34	83	13	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi; herbata czarna, napar bez cukru	573	22	16	88	6,4	1, 7

Niedziela 18.01.2026

Energia: 2264 kcal Białko: 96 g Tłuszcz: 76 g Węglowodany: 310 g Błonnik: 26 g Sód: 1439 mg NKT: 24 g Cukry: 39,92 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem, szynką, pomidorem i kalarepą; herbata ziołowa	738	31	26	98	8,6	1, 7
Zupa	Barszcz czerwony zabieleny	220	7,7	2,8	45	9,4	7, 9
Obiad	Makaron spaghetti z sosem carbonara	748	29	35	80	3,3	1, 3, 7
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru; kanapki z jajkiem na twardo, ogórkiem i pomidorem	557	29	12	86	5,2	1, 3

Poniedziałek 19.01.2026

Energia: 2385 kcal Białko: 99 g Tłuszcz: 74 g Węglowodany: 341 g Błonnik: 27 g Sód: 1829 mg NKT: 27 g Cukry: 80,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką krakowską, serem żółtym, sałatą i ogórkiem; kawa zbożowa	743	35	25	96	4,7	1, 7
Zupa	Zupa krem z pomidorów z grzankami	218	5,2	11	29	7,6	1, 9
Obiad	Pierogi z serem i owocami w sosie waniliowym; sałatka owocowa: banan, gruszka, jabłko	864	35	23	136	11	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką i piklami; herbata czarna, napar bez cukru	561	24	15	80	3,5	1, 7

Wtorek 20.01.2026

Energia: 2341 kcal Białko: 101 g Tłuszcz: 84 g Węglowodany: 310 g Błonnik: 25 g Sód: 1158 mg NKT: 16 g Cukry: 26,06 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem grani, pieczonym kurczakiem, papryką i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	719	33	28	87	5,2	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa z ryżem	218	6	3,5	45	4,2	7, 9
Obiad	Pieczony filet z kurczaka w panierce; ziemniaki gotowane; coleslaw	796	40	32	92	11	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	608	22	21	85	4,4	1, 7

Środa 21.01.2026

Energia: 2384 kcal Białko: 97 g Tłuszcz: 79 g Węglowodany: 329 g Błonnik: 23 g Sód: 1348 mg NKT: 22 g Cukry: 26,9 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serem 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	Pancakes'y z jabłkiem w cynamonie i sosem waniliowym	771	21	32	102	6,5	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką, pomidorem i piklami; herbata czarna, napar bez cukru	616	28	19	86	5,2	1, 7

Czwartek 22.01.2026

Energia: 2341 kcal Białko: 110 g Tłuszcz: 83 g Węglowodany: 296 g Błonnik: 27 g Sód: 1863 mg NKT: 24 g Cukry: 36,2 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Jajecznica z kanapkami z szynką, ogórkiem i pomidorkami; kawa zbożowa	732	32	24	98	5,6	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	569	27	12	87	5	1, 7

Piątek 23.01.2026

Energia: 2323 kcal Białko: 118 g Tłuszcz: 74 g Węglowodany: 309 g Błonnik: 30 g Sód: 1419 mg NKT: 17 g Cukry: 26,36 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z hummusem, mozzarellą, sałatką i pomidorkami; herbata z cytryną	690	26	25	93	8,1	1, 7, 11
Zupa	Rosolnik z kaszą manną	193	5,2	0,8	43	4	1, 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, serem grani, pomidorem i papryką	638	32	18	88	5,7	1, 7

Sobota 24.01.2026

Energia: 2327 kcal Białko: 114 g Tłuszcz: 86 g Węglowodany: 289 g Błonnik: 28 g Sód: 1906 mg NKT: 22 g Cukry: 29,5 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	185	5,8	4,3	35	9,4	7, 9
Obiad	Gotowane pulpeciki drobiowe z ryżem; sos pomidorowy; fasolka z marchewką	851	49	40	78	8,4	1, 3
Kolacja	Herbata ziołowa; kanapki z serem twarogowym, szynką gotowaną, pomidorem i ogórkiem	677	35	21	88	4,4	1, 7

Niedziela 25.01.2026

Energia: 2303 kcal Białko: 110 g Tłuszcz: 79 g Węglowodany: 299 g Błonnik: 33 g Sód: 1307 mg NKT: 21 g Cukry: 48,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką i serem, ogórkiem i pomidorem; herbata miętowa	612	25	18	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	810	46	36	81	13	1, 3, 7
Kolacja	Kawa zbożowa; kanapki z szynką z kotle, serem, szpinakiem i papryką	648	34	14	100	6,6	1, 7

Poniedziałek 26.01.2026

Energia: 2384 kcal Białko: 97 g Tłuszcz: 79 g Węglowodany: 329 g Błonnik: 23 g Sód: 1348 mg NKT: 22 g Cukry: 26,9 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	Pancakes'y z jabłkiem w cynamonie i sosem waniliowym	771	21	32	102	6,5	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką, pomidorem i piklami; herbata czarna, napar bez cukru	616	28	19	86	5,2	1, 7

Wtorek 27.01.2026

Energia: 2360 kcal Białko: 101 g Tłuszcz: 83 g Węglowodany: 321 g Błonnik: 40 g Sód: 1314 mg NKT: 23 g Cukry: 40,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem, sałatką ryżową z kukurydzą i ogórkiem, rzepą i pomidorem; kawa zbożowa	762	26	24	113	7	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	241	9,1	4	48	12	1, 7, 9
Obiad	Gotowany filet z kurczaka w sosie cytrynowym; ryż brązowy gotowany; duszona marchewka z groszkiem	759	44	28	88	14	1, 7
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, hummusem i marchewką; herbata ziołowa	597	21	26	72	7,6	1, 7, 11

Środa 28.01.2026

Energia: 2318 kcal Białko: 96 g Tłuszcz: 84 g Węglowodany: 312 g Błonnik: 34 g Sód: 1797 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 i pomidorem	632	23	22	87	5	1, 7

Czwartek 29.01.2026

Energia: 2408 kcal Białko: 94 g Tłuszcz: 85 g Węglowodany: 331 g Błonnik: 29 g Sód: 1668 mg NKT: 14 g Cukry: 24,2 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	626	24	22	86	4,4	1, 7

Piątek 30.01.2026

Energia: 2342 kcal Białko: 109 g Tłuszcz: 76 g Węglowodany: 317 g Błonnik: 36 g Sód: 2509 mg NKT: 19 g Cukry: 38,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem cheddar, pieczonym indykiem, sałatą i kalarepą; herbata miętowa	696	31	24	89	7,1	1, 7
Zupa	Zupa krem z kalafiora z prażonym ryżem	239	13	8,8	29	5,7	7, 9
Obiad	Pieczone pulpeciki rybne z dorsza; kasza bulgur z warzywami; surówka z kiszzonej kapusty	845	44	31	106	19	1, 3, 4
Kolacja	Salatka makaronowa z kukurydzą i pieczywem, pomidorem i sałatką szwedzką; zielona herbata	563	21	13	93	4,6	1, 7

Sobota 31.01.2026

Energia: 2378 kcal Białko: 114 g Tłuszcz: 85 g Węglowodany: 308 g Błonnik: 38 g Sód: 1632 mg NKT: 16 g Cukry: 37,16 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	719	27	30	89	6,1	1, 3, 7
Zupa	Zupa ogórkowa	209	5,1	9,2	29	6,1	7, 9
Obiad	Gulasz drobiowy; mix sałat z sosem vinegret; kasza bulgur	791	50	26	100	21	10
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym i ogórkiem; herbata owocowa	658	31	21	89	4,4	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
16.01.2026	2364	118	83	303	38	1573	22	31,2
17.01.2026	2282	112	78	290	32	1059	23	41,0
18.01.2026	2264	96	76	310	26	1439	24	39,92
19.01.2026	2385	99	74	341	27	1829	27	80,0
20.01.2026	2341	101	84	310	25	1158	16	26,06
21.01.2026	2384	97	79	329	23	1348	22	26,9
22.01.2026	2341	110	83	296	27	1863	24	36,2
23.01.2026	2323	118	74	309	30	1419	17	26,36
24.01.2026	2327	114	86	289	28	1906	22	29,5
25.01.2026	2303	110	79	299	33	1307	21	48,0
26.01.2026	2384	97	79	329	23	1348	22	26,9
27.01.2026	2360	101	83	321	40	1314	23	40,6
28.01.2026	2318	96	84	312	34	1797	21	48,37
29.01.2026	2408	94	85	331	29	1668	14	24,2
30.01.2026	2342	109	76	317	36	2509	19	38,1
31.01.2026	2378	114	85	308	38	1632	16	37,16

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 (arachidowe) 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