

JADŁOSPIS CERTUS 16.02-28.02.2026

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

Poniedziałek 16.02.2026

Energia: 2290 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 78 g Węglowodany: 321 g Błonnik: 31 g Sód: 1689 mg NKT: 26 g Cukry: 37,46 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem, szynką, pomidorem i kalarepą; herbata czarna, napar bez cukru	736	31	26	98	8,6	1, 7
Zupa	Krupnik wegetariański	233	7,2	1,7	54	13	1, 9
Obiad	Makaron spaghetti z sosem carbonara	748	29	35	80	3,3	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z szynką krakowską, ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi; herbata czarna, napar bez cukru	573	22	16	88	6,4	1, 7

Wtorek 17.02.2026

Energia: 2221 kcal Białko: 102 g Tłuszcz: 78 g Węglowodany: 289 g Błonnik: 30 g Sód: 918 mg NKT: 15 g Cukry: 29,0 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 devolay z masłem; ziemniaki tłuczone; surówka z marchewki	731	32	34	80	12	1, 3, 7
Kolacja	Kiełbaski drobiowe z pieczywem; herbata czarna, napar bez cukru	609	27	16	90	5,4	1, 10

Środa 18.02.2026

Energia: 2407 kcal Białko: 124 g Tłuszcz: 82 g Węglowodany: 300 g Błonnik: 31 g Sód: 1110 mg NKT: 21 g Cukry: 45,26 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; herbata ziołowa	735	41	25	89	5,2	1, 7
Zupa	Barszcz czerwony zabieleny	220	7,7	2,8	45	9,4	7, 9
Obiad	Pieczony kotlet mielony; mix kasz; buraczki na ciepło	827	46	34	83	13	1, 3
Kolacja	Kanapki z mozzarellą, pesto i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	624	30	20	83	4,2	1, 7

Czwartek 19.02.2026

Energia: 2334 kcal Białko: 100 g Tłuszcz: 67 g Węglowodany: 346 g Błonnik: 30 g Sód: 1312 mg NKT: 22 g Cukry: 83,0 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 z kotła, serem, szpinakiem i papryką; herbata czarna, napar bez cukru	510	25	8,7	85	5,9	1, 7

Piątek 20.02.2026

Energia: 2297 kcal Białko: 117 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 306 g Błonnik: 39 g Sód: 1637 mg NKT: 17 g Cukry: 34,3 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, 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	Kanapki z jajkiem na twardo, ogórkiem i pomidorem; herbata owocowa	562	28	12	88	5,2	1, 3

Sobota 21.02.2026

Energia: 2351 kcal Białko: 107 g Tłuszcz: 86 g Węglowodany: 292 g Błonnik: 31 g Sód: 1605 mg NKT: 23 g Cukry: 45,5 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Jajecznica z kanapkami z szynką, ogórkiem i pomidorkami; herbata miętowa	609	23	19	84	4,9	1, 3
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	Kanapki z szynką i piklami; kawa zbożowa	699	33	20	95	4,2	1, 7, 10

Niedziela 22.02.2026

Energia: 2344 kcal Białko: 113 g Tłuszcz: 82 g Węglowodany: 298 g Błonnik: 28 g Sód: 2081 mg NKT: 27 g Cukry: 36,3 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką i serem, ogórkiem i pomidorem; kawa zbożowa	735	34	23	100	5,9	1, 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

Poniedziałek 23.02.2026

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 serkiem 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

Wtorek 24.02.2026

Energia: 2303 kcal Białko: 104 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 319 g Błonnik: 37 g Sód: 2002 mg NKT: 21 g Cukry: 53,2 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	Makaron w sosie bolońskim	826	39	30	109	18	1, 9
Kolacja	Kanapki z serem twarogowym, szynką gotowaną, pomidorem i ogórkiem; herbata ziołowa	677	35	21	88	4,4	1, 7

Środa 25.02.2026

Energia: 2320 kcal Białko: 109 g Tłuszcz: 84 g Węglowodany: 292 g Błonnik: 25 g Sód: 1635 mg NKT: 25 g Cukry: 23,66 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, serkiem, ogórkiem i kalarepą; herbata z cytryną	676	29	22	92	7,3	1, 7
Zupa	Zupa ziemniaczana z grzankami ziołowymi	221	6	4,7	42	6,2	1, 9
Obiad	Gotowane pulpeciki drobiowe z ryżem; sos pomidorowy; fasolka z marchewką	851	49	40	78	8,4	1, 3
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, ogórkiem konserwowym i sałatą; herbata ziołowa	571	25	17	80	3,6	1, 7

Czwartek 26.02.2026

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, 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, 10

Piątek 27.02.2026

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, sałatą 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	Kanapki z szynką, serkiem grani, pomidorem i papryką; herbata ziołowa	638	32	18	88	5,7	1, 7

Sobota 28.02.2026

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

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
16.02.2026	2290	90	78	321	31	1689	26	37,46
17.02.2026	2221	102	78	289	30	918	15	29,0
18.02.2026	2407	124	82	300	31	1110	21	45,26
19.02.2026	2334	100	67	346	30	1312	22	83,0
20.02.2026	2297	117	75	306	39	1637	17	34,3
21.02.2026	2351	107	86	292	31	1605	23	45,5
22.02.2026	2344	113	82	298	28	2081	27	36,3
23.02.2026	2341	101	84	310	25	1158	16	26,06
24.02.2026	2303	104	75	319	37	2002	21	53,2
25.02.2026	2320	109	84	292	25	1635	25	23,66
26.02.2026	2384	97	79	329	23	1348	22	26,9
27.02.2026	2323	118	74	309	30	1419	17	26,36
28.02.2026	2318	96	84	312	34	1797	21	48,37

Legenda alergenów

- | | |
|--|---|
| 1 - Zерна 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 |