

JADŁOSPIS CERTUS 16.03-31.03.2026

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

Poniedziałek 16.03.2026

Energia: 2307 kcal Białko: 107,2 g Tłuszcz: 76,5 g Węglowodany: 313,1 g Błonnik: 35,2 g Sód: 1282 mg NKT: 10 g Cukry: 33,03 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	733	41	25	89	5,2	1, 7
Zupa	Krupnik wegetariański	233	7,2	1,7	54	13	1, 9
Obiad	Pieczony devolay z masłem; ziemniaki tłuczone; surówka z marchewki; banan	847	33	34	108	14	1, 3, 7
Kolacja	Kielbaski drobiowe z pieczywem; herbata czarna, napar bez cukru	609	27	16	90	5,4	1, 10

Wtorek 17.03.2026

Energia: 2390 kcal Białko: 113,9 g Tłuszcz: 78,7 g Węglowodany: 316 g Błonnik: 36,3 g Sód: 1066 mg NKT: 23 g Cukry: 62,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki ze schabem pieczonym, pastą jajeczną, papryką i marchewką; herbata owocowa; pomarańcza	736	36	17	115	9,7	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

Środa 18.03.2026

Energia: 2264 kcal Białko: 96,2 g Tłuszcz: 75,9 g Węglowodany: 309,9 g Błonnik: 26,5 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; pomarańcza	856	31	35	106	7,7	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z jajkiem na twardo, ogórkiem i pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	557	29	12	86	5,2	1, 3

Czwartek 19.03.2026

Energia: 2385 kcal Białko: 99,1 g Tłuszcz: 73,9 g Węglowodany: 341,1 g Błonnik: 27,3 g Sód: 1829 mg NKT: 27 g Cukry: 80 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

Piątek 20.03.2026

Energia: 2364 kcal Białko: 118,2 g Tłuszcz: 83,2 g Węglowodany: 303,4 g Błonnik: 38,1 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	Kanapki z mozzarellą, pesto i ogórkiem; herbata owocowa	629	29	20	86	4,2	1, 7

Sobota 21.03.2026

Energia: 2303 kcal Białko: 110,2 g Tłuszcz: 78,6 g Węglowodany: 299,2 g Błonnik: 33,4 g Sód: 1307 mg NKT: 21 g Cukry: 48 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
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła, serem, szpinakiem i papryką; kawa zbożowa	648	34	14	100	6,6	1, 7

Niedziela 22.03.2026

Energia: 2341 kcal Białko: 110,4 g Tłuszcz: 82,8 g Węglowodany: 295,6 g Błonnik: 27,3 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

Poniedziałek 23.03.2026

Energia: 2341 kcal Białko: 100,7 g Tłuszcz: 83,6 g Węglowodany: 309,6 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; colesław	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 24.03.2026

Energia: 2327 kcal Białko: 114 g Tłuszcz: 85,5 g Węglowodany: 288,7 g Błonnik: 27,7 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	Kanapki z serem twarogowym, szynką gotowaną, pomidorem i ogórkiem; herbata ziołowa	677	35	21	88	4,4	1, 7

Środa 25.03.2026

Energia: 2295 kcal Białko: 99,7 g Tłuszcz: 73,7 g Węglowodany: 322,9 g Błonnik: 34,8 g Sód: 1731 mg NKT: 24 g Cukry: 46,66 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, 7, 9
Obiad	Makaron w sosie bolońskim; kiwi	871	40	30	119	19	1, 9
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, ogórkiem konserwowym i sałatą; herbata ziołowa	571	25	17	80	3,6	1, 7

Czwartek 26.03.2026

Energia: 2384 kcal Białko: 97,4 g Tłuszcz: 79 g Węglowodany: 329,5 g Błonnik: 23,5 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

Piątek 27.03.2026

Energia: 2323 kcal Białko: 118,1 g Tłuszcz: 73,9 g Węglowodany: 309,2 g Błonnik: 30,3 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 28.03.2026

Energia: 2318 kcal Białko: 96,5 g Tłuszcz: 83,6 g Węglowodany: 312,4 g Błonnik: 34,4 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

Niedziela 29.03.2026

Energia: 2408 kcal Białko: 94,3 g Tłuszcz: 84,6 g Węglowodany: 330,9 g Błonnik: 29,5 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

Poniedziałek 30.03.2026

Energia: 2295 kcal Białko: 109,2 g Tłuszcz: 79,8 g Węglowodany: 297,9 g Błonnik: 25,4 g Sód: 1564 mg NKT: 22 g Cukry: 20 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, pastą śródziemnomorską ze słonecznikiem, papryką i sałatą; herbata ziołowa	646	24	22	93	7	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	233	7,7	4,3	44	5,3	1, 3, 7, 9
Obiad	Filet z kurczaka gotowany; sos koperkowy; ryż brązowy gotowany	781	52	26	89	9,7	1, 7
Kolacja	Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem twarogowym, sałatą i sałatką szwedzką; herbata czarna, napar bez cukru	634	26	28	72	3,5	1, 7

Wtorek 31.03.2026

Energia: 2378 kcal Białko: 114,1 g Tłuszcz: 85,1 g Węglowodany: 307,9 g Błonnik: 37,5 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	1, 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
16.03.2026	2307	107,2	76,5	313,1	35,2	1282	10	33,03
17.03.2026	2390	113,9	78,7	316	36,3	1066	23	62,1
18.03.2026	2264	96,2	75,9	309,9	26,5	1439	24	39,92
19.03.2026	2385	99,1	73,9	341,1	27,3	1829	27	80
20.03.2026	2364	118,2	83,2	303,4	38,1	1573	22	31,2
21.03.2026	2303	110,2	78,6	299,2	33,4	1307	21	48
22.03.2026	2341	110,4	82,8	295,6	27,3	1863	24	36,2
23.03.2026	2341	100,7	83,6	309,6	25	1158	16	26,06
24.03.2026	2327	114	85,5	288,7	27,7	1906	22	29,5
25.03.2026	2295	99,7	73,7	322,9	34,8	1731	24	46,66
26.03.2026	2384	97,4	79	329,5	23,5	1348	22	26,9
27.03.2026	2323	118,1	73,9	309,2	30,3	1419	17	26,36
28.03.2026	2318	96,5	83,6	312,4	34,4	1797	21	48,37
29.03.2026	2408	94,3	84,6	330,9	29,5	1668	14	24,2
30.03.2026	2295	109,2	79,8	297,9	25,4	1564	22	20
31.03.2026	2378	114,1	85,1	307,9	37,5	1632	16	37,16

Legenda alergenów

- 1 - Ziarła 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