

JADŁOSPIS CERTUS 24.05-31.05.2026

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

Niedziela 24.05.2026

Energia: 2253 kcal Białko: 101,3 g Tłuszcz: 74,2 g Węglowodany: 307,9 g Błonnik: 28,6 g Sód: 1952 mg NKT: 13 g Cukry: 19,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; herbata owocowa	704	38	23	89	4,6	1, 7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	256	10	5	46	8,2	1, 7, 9
Obiad	Pieczone stripsy z kurczaka; pieczone ziemniaki; coleslaw	822	35	38	90	11	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową i papryką marynowaną; herbata czarna, napar bez cukru	470	18	8,2	83	5	1, 7

Poniedziałek 25.05.2026

Energia: 2366 kcal Białko: 112,6 g Tłuszcz: 81,6 g Węglowodany: 304,9 g Błonnik: 27,2 g Sód: 1619 mg NKT: 20 g Cukry: 19,9 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą; herbata ziołowa	672	35	21	86	5,1	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa	230	6,3	11	30	8,6	7, 9
Obiad	Pieczony panierowany filec z kurczaka; pieczone ziemniaki; mizeria	757	46	31	75	8,8	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem, sałatą lodową i sałatą szwedzką; herbata czarna, napar bez cukru	707	25	18	114	4,6	1, 7

Wtorek 26.05.2026

Energia: 2306 kcal Białko: 110,1 g Tłuszcz: 86,4 g Węglowodany: 284 g Błonnik: 24,8 g Sód: 996 mg NKT: 19 g Cukry: 26,5 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Salatka ryżowa z kurczakiem i warzywami, szpinak, pomidor; herbata czarna, napar bez cukru	788	30	28	107	5,9	1, 7
Zupa	Rosół z makaronem	148	6,6	2,2	26	2,2	1, 9
Obiad	Duszony gulasz drobiowy; poznańskie pyzy na parze; mix sałat z sosem vinegret	718	42	36	64	12	1, 3, 7, 9, 10
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym i pomidorem i ogórkiem; herbata czarna, napar bez cukru	653	32	21	87	4,4	1, 7

Środa 27.05.2026

Energia: 2262 kcal Białko: 99,8 g Tłuszcz: 73,2 g Węglowodany: 312,8 g Błonnik: 28,1 g Sód: 1914 mg NKT: 22 g Cukry: 39 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, pastą śródziemnomorską ze słonecznikiem, papryką i ogórkiem; herbata ziołowa	650	26	22	90	5,9	1, 7
Zupa	Zupa krem z brokułów z grzankami	212	9,2	4,3	37	6,7	1, 7, 9
Obiad	Makaron w sosie bolońskim	761	41	26	94	10	1
Kolacja	Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem białym i sałatką szwedzką; herbata czarna, napar bez cukru	638	23	21	92	5,1	1, 7

Czwartek 28.05.2026

Energia: 2332 kcal Białko: 102,1 g Tłuszcz: 83,2 g Węglowodany: 304,1 g Błonnik: 26,2 g Sód: 1766 mg NKT: 18 g Cukry: 19,46 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z kielbaską krakowską, burakiem, szpinakiem, jajo gotowane; herbata czarna, napar bez cukru	747	30	22	110	7,1	1, 3
Zupa	Kapuśniak z młodej kapusty	300	11	20	23	5,2	—
Obiad	Pieczone panierowane polędwiczki z kurczaka; ziemniaki gotowane; sałata z pomidorem i ogórkiem	701	36	25	86	9,5	1, 3
Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym, grani, pomidorem; herbata czarna, napar bez cukru	584	25	16	85	4,4	1, 7

Piątek 29.05.2026

Energia: 2393 kcal Białko: 123,5 g Tłuszcz: 78,6 g Węglowodany: 311,6 g Błonnik: 26,5 g Sód: 1253 mg NKT: 23 g Cukry: 27,44 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z schabem pieczonym, grani, szpinakiem i pomidorem; mandarynki; herbata owocowa	741	34	27	94	6	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem	246	6,2	4,1	49	5,3	7, 9
Obiad	Pieczone kotleciki rybne z warzywami; ziemniaki gotowane; sałatka wiosenna	766	48	28	84	11	1, 3, 4
Kolacja	Kanapki z szynką drobiową, serem mozzarella, pomidor, kielki; herbata owocowa	641	35	19	85	4,2	1, 7

Sobota 30.05.2026

Energia: 2340 kcal Białko: 114,1 g Tłuszcz: 82,2 g Węglowodany: 298,5 g Błonnik: 28,4 g Sód: 1265 mg NKT: 21 g Cukry: 26,2 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	643	35	20	84	4,9	1, 7
Zupa	Wiosenna zupa jarzynowa	223	6,1	11	28	7,8	7, 9
Obiad	Pieczony panierowany fileć z kurczaka; domowe frytki z piekarnika; coleslaw	894	46	40	92	11	1, 3
Kolacja	Kanapki z szynką wieprzową, grani, pomidorem, sałatka szwedzka; herbata owocowa	581	27	12	95	4,4	1, 7

Niedziela 31.05.2026

Energia: 2233 kcal Białko: 115,2 g Tłuszcz: 66,6 g Węglowodany: 298,8 g Błonnik: 25,5 g Sód: 1719 mg NKT: 24 g Cukry: 24,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serkiem topionym, szynką, pomidorem i pikalmi; herbata miętowa	588	24	16	85	4,7	1, 7
Zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	237	7,6	4,4	45	5,1	1, 7, 9
Obiad	Pieczony devolay z masłem; ziemniaki puree; gotowana marchew	861	59	32	88	12	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem, szynką, sałata, ogórek; herbata ziołowa	546	25	14	80	3,8	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
Niedziela 24.05.2026	2253	101,3	74,2	307,9	28,6	1952	13	19,4
Poniedziałek 25.05.2026	2366	112,6	81,6	304,9	27,2	1619	20	19,9
Wtorek 26.05.2026	2306	110,1	86,4	284	24,8	996	19	26,5
Środa 27.05.2026	2262	99,8	73,2	312,8	28,1	1914	22	39
Czwartek 28.05.2026	2332	102,1	83,2	304,1	26,2	1766	18	19,46
Piątek 29.05.2026	2393	123,5	78,6	311,6	26,5	1253	23	27,44
Sobota 30.05.2026	2340	114,1	82,2	298,5	28,4	1265	21	26,2
Niedziela 31.05.2026	2233	115,2	66,6	298,8	25,5	1719	24	24,8

Legenda alergenów

- | | |
|---|---|
| 1 - Ziarna 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 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 |