

JADŁOSPIS CERTUS 11.06-21.06.2026

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

Dokumentacja żywienia szpitalnego - układ do wglądu NFZ

Czwartek 11.06.2026

Energia: 2036 kcal Białko: 98 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 276 g Błonnik: 28 g Sód: 1748 mg NKT: 20 g Cukry: 41,2 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką krakowską, serem, sałatą i ogórkiem; kawa zbożowa	596	36	16	77	3,8	1,7
Zupa	Krupnik na kaszy jaglanej	217	7,5	1,6	49	12	9
Obiad	Domowy kebab z kurczakiem, sosem jogurtowym, warzywami; surówka z kapusty pekińskiej	701	34	35	66	9,1	1,7
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, szynką i piklami; herbata owocowa	522	20	12	84	3,7	1,7

Piątek 12.06.2026

Energia: 1994 kcal Białko: 95 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 248 g Błonnik: 29 g Sód: 1345 mg NKT: 18 g Cukry: 18,6 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z hummusem, szynką z indyka, papryką i szpinakiem; herbata ziołowa	618	22	22	86	8,1	1,6
Zupa	Zupa kalafiorowa	192	8,1	6,5	29	8,9	7,9
Obiad	Pieczone paluszki rybne, puree ziemniaczane, mix sałat z sosem vinegret	639	34	26	70	8	1,3,4,7,10
Kolacja	Kanapki z pesto, mozzarellą, polędwicą sopocką i ogórkiem; herbata miętowa	544	30	18	63	3,7	1,7

Sobota 13.06.2026

Energia: 2022 kcal Białko: 98 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 259 g Błonnik: 31 g Sód: 1504 mg NKT: 20 g Cukry: 35,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką i serem, ogórkiem i pomidorem; herbata miętowa	632	31	18	86	5,2	1,7
Zupa	Zupa jarzynowa z koperkiem	205	4,3	11	27	7,7	9
Obiad	Pieczony devolay z masłem, domowe frytki z piekarnika, surówka z piklowanej kapusty	716	35	30	81	13	1,3,7
Kolacja	Kanapki z szynką z kotła, serem, szpinakiem i papryką; zielona herbata	468	28	12	66	5,1	1,7

Niedziela 14.06.2026

Energia: 1996 kcal Białko: 97 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 239 g Błonnik: 23 g Sód: 1956 mg NKT: 22 g Cukry: 22,9 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Jajecznica z kanapkami z szynką, ogórkiem i pomidorkami; herbata czarna	625	26	22	84	4,9	1,3,7
Zupa	Zupa pomidorowa z groszkiem ptysiovym	201	7,9	7,8	30	7,4	1,7,9
Obiad	Schab pieczony w sosie własnym, ziemniaki opiekane w piekarniku, ogórek kwaszony	636	34	30	58	6,7	1
Kolacja	Kanapki z szynką i pomidorem; herbata owocowa	534	29	17	67	4,2	1,7

Poniedziałek 15.06.2026

Energia: 2004 kcal Białko: 106 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 247 g Błonnik: 29 g Sód: 1607 mg NKT: 21 g Cukry: 24,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym kurczakiem, serem żółtym, papryką i ogórkiem; herbata czarna	595	31	21	74	7,7	1,7
Zupa	Krem z białych warzyw	213	9,3	7,5	30	7,5	1,7,9

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Obiad	Gotowany filet z kurczaka w sosie potrawkowym, ryż brązowy gotowany, gotowana fasolka	661	44	22	76	10	1,3,7
Kolacja	Kanapki z szynką, pomidorem i piklami; herbata czarna	536	22	21	67	3,5	1,7

Wtorek 16.06.2026

Energia: 2035 kcal Białko: 89 g Tłuszcz: 65 g Węglowodany: 284 g Błonnik: 27 g Sód: 1466 mg NKT: 13 g Cukry: 21,9 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem twarogowym, szynką z indyka, sałatą i pomidorem; herbata z cytryną	600	24	20	84	4,7	1,7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	185	4,3	7,5	27	5,7	9
Obiad	Ziemniaki gotowane, gotąbki drobiowe, sos pomidorowy	714	39	17	106	13	1,9
Kolacja	Kanapki z serem twarogowym, szynką gotowaną, pomidorem i ogórkiem; herbata ziołowa	537	22	21	66	3,6	1,7

Środa 17.06.2026

Energia: 2033 kcal Białko: 83 g Tłuszcz: 74 g Węglowodany: 266 g Błonnik: 16 g Sód: 1057 mg NKT: 29 g Cukry: 17,1 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z pieczonym schabem, pastą jajeczną, ogórkiem i rzodkiewką; herbata owocowa	666	30	24	86	4,1	1,3,7
Zupa	Zupa ziemniaczana z grzankami ziołowymi	219	6,4	4,1	42	6,1	1,7,9
Obiad	Makaron spaghetti z sosem carbonara	609	25	30	59	2,6	1,3,7
Kolacja	Kanapki z serkiem topionym, szynką drobiową, ogórkiem konserwowym i sałatą; herbata ziołowa	537	22	15	80	3,6	1,7

Czwartek 18.06.2026

Energia: 2023 kcal Białko: 98 g Tłuszcz: 60 g Węglowodany: 280 g Błonnik: 23 g Sód: 1754 mg NKT: 21 g Cukry: 20,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, sałatą, ogórkiem i papryką; kakao	600	32	16	83	3,3	1,7
Zupa	Rosół z makaronem	215	7,5	1,6	45	3,7	1,9
Obiad	Placki ziemniaczane ze śmietaną; gulasz drobiowy	714	32	28	88	12	1,3,7,9
Kolacja	Kanapki z serem, szynką, pomidorem i ogórkiem; herbata czarna	493	27	15	65	3,8	1,7

Piątek 19.06.2026

Energia: 2028 kcal Białko: 92 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 272 g Błonnik: 28 g Sód: 1664 mg NKT: 15 g Cukry: 26,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z hummusem, mozzarellą, sałatką i pomidorkami; herbata z cytryną	583	24	23	73	7,2	1,6,7
Zupa	Rosolnik z warzywami i kaszą manną	158	4,8	0,7	35	4	1,9
Obiad	Pieczony filet z miruny w panierce, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy	701	33	32	75	12	1,3,4
Kolacja	Kanapki z szynką z indyka, serkiem grani, papryką i pomidorem; herbata ziołowa	587	30	13	88	5,7	1,7

Sobota 20.06.2026

Energia: 2000 kcal Białko: 97 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 256 g Błonnik: 28 g Sód: 2002 mg NKT: 17 g Cukry: 42,4 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Parówki z kanapkami z serem żółtym, ogórkiem i sałatą; herbata owocowa	624	31	28	64	2,8	1,7
Zupa	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym	176	4,3	6,5	27	5,7	9
Obiad	Makaron w sosie bolońskim	707	40	20	100	16	1,9

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Kolacja	Kanapki z szynką, serem białym w plastrach, ogórkiem i pomidorem; herbata czarna	493	22	17	65	3,6	1,7

Niedziela 21.06.2026

Energia: 1996 kcal Białko: 99 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 266 g Błonnik: 26 g Sód: 1820 mg NKT: 16 g Cukry: 21,0 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z szynką, serkiem grani, sałatą i ogórkiem; herbata owocowa	606	38	21	69	3,7	1,7
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	209	8,3	2,8	41	7	1,7,9
Obiad	Pieczone stripsy z kurczaka, opiekane ziemniaki, coleslaw	703	28	26	94	12	1,3,7
Kolacja	Kanapki z szynką, serem, pomidorkami i kielkami; herbata czarna	477	24	14	62	3,8	1,7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
11.06.2026	2036 kcal	98 g	65 g	276 g	28 g	1748 mg	20 g	41,2 g
12.06.2026	1994 kcal	95 g	73 g	248 g	29 g	1345 mg	18 g	18,6 g
13.06.2026	2022 kcal	98 g	70 g	259 g	31 g	1504 mg	20 g	35,1 g
14.06.2026	1996 kcal	97 g	77 g	239 g	23 g	1956 mg	22 g	22,9 g
15.06.2026	2004 kcal	106 g	72 g	247 g	29 g	1607 mg	21 g	24,4 g
16.06.2026	2035 kcal	89 g	65 g	284 g	27 g	1466 mg	13 g	21,9 g
17.06.2026	2033 kcal	83 g	74 g	266 g	16 g	1057 mg	29 g	17,1 g
18.06.2026	2023 kcal	98 g	60 g	280 g	23 g	1754 mg	21 g	20,0 g
19.06.2026	2028 kcal	92 g	69 g	272 g	28 g	1664 mg	15 g	26,4 g
20.06.2026	2000 kcal	97 g	72 g	256 g	28 g	2002 mg	17 g	42,4 g
21.06.2026	1996 kcal	99 g	64 g	266 g	26 g	1820 mg	16 g	21,0 g

Legenda alergenów

- 1 - Ziarńa 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