

JADŁOSPIS CERTUS 22.06-30.06.2026

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

Poniedziałek 22.06.2026

Energia: 1989 kcal Białko: 100 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 243 g Błonnik: 25 g Sód: 1521 mg NKT: 19 g Cukry: 5,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą	576	33	19	69	5	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa z warzywami sezonowymi	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Panierowany filet z kurczaka, ziemniaki opiekane oraz surówka	682	40	26	75	8,8	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem i sałatką szwedzką	536	21	20	70	2,8	1, 7

Wtorek 23.06.2026

Energia: 2003 kcal Białko: 103 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 251 g Błonnik: 22 g Sód: 841 mg NKT: 16 g Cukry: 16 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą	576	33	19	69	5	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa z warzywami sezonowymi	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Panierowany filet z kurczaka, ziemniaki opiekane oraz surówka	682	40	26	75	8,8	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem i sałatką szwedzką	536	21	20	70	2,8	1, 7

Środa 24.06.2026

Energia: 1984 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 260 g Błonnik: 28 g Sód: 2312 mg NKT: 22 g Cukry: 9 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą	576	33	19	69	5	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa z warzywami sezonowymi	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Panierowany filet z kurczaka, ziemniaki opiekane oraz surówka	682	40	26	75	8,8	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem i sałatką szwedzką	536	21	20	70	2,8	1, 7

Czwartek 25.06.2026

Energia: 2011 kcal Białko: 77 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 280 g Błonnik: 23 g Sód: 923 mg NKT: 23 g Cukry: 23 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą	576	33	19	69	5	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa z warzywami sezonowymi	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Panierowany filet z kurczaka, ziemniaki opiekane oraz surówka	682	40	26	75	8,8	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem i sałatką szwedzką	536	21	20	70	2,8	1, 7

Piątek 26.06.2026

Energia: 1997 kcal Białko: 106 g Tłuszcz: 61 g Węglowodany: 267 g Błonnik: 23 g Sód: 2795 mg NKT: 19 g Cukry: 3,2 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą	576	33	19	69	5	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa z warzywami sezonowymi	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Panierowany fileć z kurczaka, ziemniaki opiekane oraz surówka	682	40	26	75	8,8	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem i sałatką szwedzką	536	21	20	70	2,8	1, 7

Sobota 27.06.2026

Energia: 2005 kcal Białko: 93 g Tłuszcz: 75 g Węglowodany: 252 g Błonnik: 26 g Sód: 1480 mg NKT: 20 g Cukry: 7,9 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą	576	33	19	69	5	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa z warzywami sezonowymi	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Panierowany fileć z kurczaka, ziemniaki opiekane oraz surówka	682	40	26	75	8,8	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem i sałatką szwedzką	536	21	20	70	2,8	1, 7

Niedziela 28.06.2026

Energia: 2059 kcal Białko: 90 g Tłuszcz: 66 g Węglowodany: 284 g Błonnik: 25 g Sód: 1905 mg NKT: 25 g Cukry: 9,5 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą	576	33	19	69	5	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa z warzywami sezonowymi	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Panierowany fileć z kurczaka, ziemniaki opiekane oraz surówka	682	40	26	75	8,8	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem i sałatką szwedzką	536	21	20	70	2,8	1, 7

Poniedziałek 29.06.2026

Energia: 2043 kcal Białko: 95 g Tłuszcz: 69 g Węglowodany: 266 g Błonnik: 25 g Sód: 2364 mg NKT: 22 g Cukry: 4,7 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą	576	33	19	69	5	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa z warzywami sezonowymi	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Panierowany fileć z kurczaka, ziemniaki opiekane oraz surówka	682	40	26	75	8,8	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem i sałatką szwedzką	536	21	20	70	2,8	1, 7

Wtorek 30.06.2026

Energia: 2055 kcal Białko: 88 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 265 g Błonnik: 27 g Sód: 2179 mg NKT: 19 g Cukry: 6,8 g

Posiłek	Nazwa potrawy	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Alergeny
Śniadanie	Kanapki z serem mozzarella, szynką sopocką, papryką i sałatą	576	33	19	69	5	1, 7
Zupa	Zupa jarzynowa z warzywami sezonowymi	194	6,3	7,4	30	8,6	7, 9
Obiad	Panierowany filet z kurczaka, ziemniaki opiekane oraz surówka	682	40	26	75	8,8	1, 3, 7
Kolacja	Kanapki z serem białym, pieczonym kurczakiem i sałatką szwedzką	536	21	20	70	2,8	1, 7

Tabela zbiorcza wartości odżywczych

Data	Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Błonnik	Sód	NKT	Cukry
Poniedziałek 22.06.2026	1989	100	72	243	25	1521	19	5,8
Wtorek 23.06.2026	2003	103	68	251	22	841	16	16
Środa 24.06.2026	1984	88	72	260	28	2312	22	9
Czwartek 25.06.2026	2011	77	70	280	23	923	23	23
Piątek 26.06.2026	1997	106	61	267	23	2795	19	3,2
Sobota 27.06.2026	2005	93	75	252	26	1480	20	7,9
Niedziela 28.06.2026	2059	90	66	284	25	1905	25	9,5
Poniedziałek 29.06.2026	2043	95	69	266	25	2364	22	4,7
Wtorek 30.06.2026	2055	88	77	265	27	2179	19	6,8

Legenda alergenów

- 1 - Zерна zbóż zawierające gluten
- 3 - Jaja i produkty pochodne
- 4 - Ryby i produkty pochodne
- 7 - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
- 9 - Seler i produkty pochodne
- 10 - Gorczyca i produkty pochodne
- 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne