Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-10-12 poniedziałek	D01 podstawowa Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 20 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLUTEN, JAJA***) gulasz cygański z mięsem wieprz. i drobiowym i z warzywami(2) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 150 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 719,8** **Białko ogółem [g] 87,6** **Tłuszcz [g] 140,1** **Węglowodany ogółem [g] 295,7** **Sól [g] 5,4** **suma cukrów prostych [g] 35,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40** **Sód [mg] 2 261,2**
	D02 łatwostrawna Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 150 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 331,6** **Białko ogółem [g] 88** **Tłuszcz [g] 70,1** **Węglowodany ogółem [g] 351,8** **Sól [g] 5,7** **suma cukrów prostych [g] 32,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Sód [mg] 2 286,9**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLUTEN, JAJA***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 386,1** **Białko ogółem [g] 82,7** **Tłuszcz [g] 124,6** **Węglowodany ogółem [g] 250,7** **Sól [g] 5,6** **suma cukrów prostych [g] 26,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Sód [mg] 2 248,3**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-12 poniedziałek	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 150 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 331,6** **Białko ogółem [g] 88** **Tłuszcz [g] 70,1** **Węglowodany ogółem [g] 351,8** **Sól [g] 5,7** **suma cukrów prostych [g] 32,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Sód [mg] 2 286,9**
2026-10-13 wtorek	D01 podstawowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 80 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (marchew, pietruszka, seler) 350 g (***SELER***) sos pomidorowy 50 g (***GLUTEN***) cukinia gotowana 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) Herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 949,3** **Białko ogółem [g] 74,7** **Tłuszcz [g] 53,7** **Węglowodany ogółem [g] 305,5** **Sól [g] 3,6** **suma cukrów prostych [g] 38,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Sód [mg] 1 636,5**
	D02 łatwostrawna Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 80 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (marchew, pietruszka, seler) 350 g (***SELER***) sos pomidorowy 50 ml (***GLUTEN***) cukinia gotowana 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 051,9** **Białko ogółem [g] 74,7** **Tłuszcz [g] 53,3** **Węglowodany ogółem [g] 327,4** **Sól [g] 3,4** **suma cukrów prostych [g] 40,7** **Błonnik pokarmowy [g] 17,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **Sód [mg] 1 543,3**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (marchew, pietruszka, seler) 350 g (***SELER***) sos pomidorowy 50 ml (***GLUTEN***) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 828,8** **Białko ogółem [g] 77** **Tłuszcz [g] 50,9** **Węglowodany ogółem [g] 280,1** **Sól [g] 5,1** **suma cukrów prostych [g] 33,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27** **Sód [mg] 2 182,2**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-13 wtorek	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g (***MLEKO***) mus jabłkowy 100 g pieczywo pszenne 80 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (marchew, pietruszka, seler) 350 g (***SELER***) sos jarzynowy 50 ml (***GLUTEN, SELER***) cukinia gotowana 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 166,5** **Białko ogółem [g] 75,1** **Tłuszcz [g] 55,2** **Węglowodany ogółem [g] 352,9** **Sól [g] 3,5** **suma cukrów prostych [g] 56,2** **Błonnik pokarmowy [g] 20,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Sód [mg] 1 570,7**
2026-10-14 środa	D01 podstawowa Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	baton musli 20 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z czerwonej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 020,5** **Białko ogółem [g] 98,2** **Tłuszcz [g] 63,8** **Węglowodany ogółem [g] 278,1** **Sól [g] 5,4** **suma cukrów prostych [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Sód [mg] 2 185,6**
	D02 łatwostrawna Tom	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	baton musli 20 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 271** **Białko ogółem [g] 104** **Tłuszcz [g] 57,6** **Węglowodany ogółem [g] 346** **Sól [g] 5,9** **suma cukrów prostych [g] 14,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Sód [mg] 2 379**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	baton musli 20 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z czerwonej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 909,4** **Białko ogółem [g] 100** **Tłuszcz [g] 67,7** **Węglowodany ogółem [g] 239,4** **Sól [g] 6,1** **suma cukrów prostych [g] 7,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Sód [mg] 2 431,9**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-14 środa	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	baton musli 20 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) Jabłko parzone 120 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 305,1** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 57,8** **Węglowodany ogółem [g] 354,5** **Sól [g] 5,9** **suma cukrów prostych [g] 16,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Sód [mg] 2 376,6**
2026-10-15 czwartek	D01 podstawowa Tom	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) polędwica 'Ani' 25 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Banan 1 szt 150 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsa wieprzowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 287,9** **Białko ogółem [g] 88,7** **Tłuszcz [g] 99,7** **Węglowodany ogółem [g] 275,2** **Sól [g] 8,1** **suma cukrów prostych [g] 21,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Sód [mg] 3 498,9**
	D02 łatwostrawna Tom	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) polędwica 'Ani' 25 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Banan 1 szt 150 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsa wieprzowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 489** **Białko ogółem [g] 97,1** **Tłuszcz [g] 80,4** **Węglowodany ogółem [g] 355,5** **Sól [g] 7,7** **suma cukrów prostych [g] 23,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Sód [mg] 3 178,1**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	Jabłko 120 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsa wieprzowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 173,2** **Białko ogółem [g] 85,9** **Tłuszcz [g] 95** **Węglowodany ogółem [g] 259,2** **Sól [g] 8,5** **suma cukrów prostych [g] 10,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **Sód [mg] 3 750,6**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-15 czwartek	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Banan 1 szt 150 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***) pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany na parze z sosem jarzynowym 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 131,5** **Białko ogółem [g] 85,8** **Tłuszcz [g] 46,6** **Węglowodany ogółem [g] 352,6** **Sól [g] 5,1** **suma cukrów prostych [g] 21,4** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2** **Sód [mg] 2 204,2**
2026-10-16 piątek	D01 podstawowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z kiszonej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g (***GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	baton musli 20 g	ser żółty (2) 30 g (***MLEKO***) polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 127,4** **Białko ogółem [g] 93** **Tłuszcz [g] 89,5** **Węglowodany ogółem [g] 252,5** **Sól [g] 6,6** **suma cukrów prostych [g] 11,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8** **Sód [mg] 2 662,6**
	D02 łatwostrawna Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	baton musli 20 g	polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 171,4** **Białko ogółem [g] 88,8** **Tłuszcz [g] 73,4** **Węglowodany ogółem [g] 298,8** **Sól [g] 4,5** **suma cukrów prostych [g] 15,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8** **Sód [mg] 1 833,4**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser biały mielony 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z kiszonej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g (***GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	baton musli 20 g	ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 961,9** **Białko ogółem [g] 85,7** **Tłuszcz [g] 84,4** **Węglowodany ogółem [g] 230,5** **Sól [g] 6,8** **suma cukrów prostych [g] 11,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7** **Sód [mg] 2 737,5**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-16 piątek	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) mus jabłkowy 50 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 407,2** **Białko ogółem [g] 93,4** **Tłuszcz [g] 75,8** **Węglowodany ogółem [g] 350** **Sól [g] 4,5** **suma cukrów prostych [g] 22,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **Sód [mg] 1 840,1**
2026-10-17 sobota	D01 podstawowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml (***SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) sztuka mięsa wieprzowego gotowana z sosem koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	kiełbasa cienka wieprzowa 70 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ketchup 20 g (***SELER, GORCZYCA***) sałata liść (10g) 1 Por Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 685,4** **Białko ogółem [g] 103,3** **Tłuszcz [g] 98,7** **Węglowodany ogółem [g] 365** **Sól [g] 7,2** **suma cukrów prostych [g] 45,2** **Błonnik pokarmowy [g] 39,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43** **Sód [mg] 2 893**
	D02 łatwostrawna Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser biały mielony z koperkiem 60 g (***MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml (***SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) sztuka mięsa wieprzowego gotowana z sosem koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 792,3** **Białko ogółem [g] 104,5** **Tłuszcz [g] 75,6** **Węglowodany ogółem [g] 437** **Sól [g] 5,2** **suma cukrów prostych [g] 34,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **Sód [mg] 2 241,5**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) ser biały mielony z koperkiem 50 g (***MLEKO***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml (***SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) sztuka mięsa wieprzowego gotowana z sosem koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z dod. olejem rzepakowym 200 g	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 943,4** **Białko ogółem [g] 86** **Tłuszcz [g] 68,6** **Węglowodany ogółem [g] 263,4** **Sól [g] 5,3** **suma cukrów prostych [g] 31** **Błonnik pokarmowy [g] 36,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Sód [mg] 2 281,5**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-17 sobota	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser biały mielony z koperkiem 60 g (***MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml (***SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) sztuka mięsa wieprzowego gotowana z sosem koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko parzone 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 792,3** **Białko ogółem [g] 104,5** **Tłuszcz [g] 75,6** **Węglowodany ogółem [g] 437** **Sól [g] 5,2** **suma cukrów prostych [g] 34,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **Sód [mg] 2 241,5**
2026-10-18 niedziela	D01 podstawowa Tom	ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 50 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) udko z kurczaka pieczone 130 g Surówka wielowarzywna z dod. oleju rzepakowego (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, cebula) 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	blok drobiowy 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 122,6** **Białko ogółem [g] 92,1** **Tłuszcz [g] 82** **Węglowodany ogółem [g] 266,6** **Sól [g] 5,2** **suma cukrów prostych [g] 50,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9** **Sód [mg] 2 090,1**
	D02 łatwostrawna Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 50 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	blok drobiowy 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 404,1** **Białko ogółem [g] 95,4** **Tłuszcz [g] 85,9** **Węglowodany ogółem [g] 322,9** **Sól [g] 4,6** **suma cukrów prostych [g] 30,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1** **Sód [mg] 1 825,1**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka wielowarzywna z dod. oleju rzepakowego (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, cebula) 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	blok drobiowy 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 315,3** **Białko ogółem [g] 106** **Tłuszcz [g] 95,6** **Węglowodany ogółem [g] 272,6** **Sól [g] 6,4** **suma cukrów prostych [g] 32,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3** **Sód [mg] 2 557,1**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-18 niedziela	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 50 g pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	blok drobiowy 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) mus jabłkowy 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 510,1** **Białko ogółem [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 87,8** **Węglowodany ogółem [g] 345,8** **Sól [g] 4,6** **suma cukrów prostych [g] 45,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2** **Sód [mg] 1 823,1**
2026-10-19 poniedziałek	D01 podstawowa Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	zupa pieczarkowa zabielana z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) jajko gotowane w sosie chrzanowym (100g+50g) 2 szt (***GLUTEN, JAJA***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 264,7** **Białko ogółem [g] 87,3** **Tłuszcz [g] 111,9** **Węglowodany ogółem [g] 241,4** **Sól [g] 5,2** **suma cukrów prostych [g] 14,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8** **Sód [mg] 2 215**
	D02 łatwostrawna Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) jajko gotowane w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (***GLUTEN, JAJA***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 383,3** **Białko ogółem [g] 97,6** **Tłuszcz [g] 87,5** **Węglowodany ogółem [g] 312,3** **Sól [g] 5,6** **suma cukrów prostych [g] 13,9** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9** **Sód [mg] 2 378,2**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) jajko gotowane w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (***GLUTEN, JAJA***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 234,8** **Białko ogółem [g] 83,4** **Tłuszcz [g] 111,8** **Węglowodany ogółem [g] 239,5** **Sól [g] 6** **suma cukrów prostych [g] 11,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9** **Sód [mg] 2 510,7**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-19 poniedziałek	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) pulpet z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 269,4** **Białko ogółem [g] 89,4** **Tłuszcz [g] 72,5** **Węglowodany ogółem [g] 326,5** **Sól [g] 5,3** **suma cukrów prostych [g] 14** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2** **Sód [mg] 2 274**
2026-10-20 wtorek	D01 podstawowa Tom	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) gruszka 1szt 150 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 200 ml (***MLEKO***)	Zupa dyniowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem ciemnym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) fasolka szparagowa gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 359,7** **Białko ogółem [g] 107,9** **Tłuszcz [g] 61,4** **Węglowodany ogółem [g] 361,1** **Sól [g] 5** **suma cukrów prostych [g] 36,4** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **Sód [mg] 2 138,5**
	D02 łatwostrawna Tom	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 200 ml (***MLEKO***)	Zupa dyniowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 530,9** **Białko ogółem [g] 111,7** **Tłuszcz [g] 59,6** **Węglowodany ogółem [g] 398** **Sól [g] 4,7** **suma cukrów prostych [g] 36,2** **Błonnik pokarmowy [g] 21,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Sód [mg] 2 040,2**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)	Zupa dyniowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) fasolka szparagowa gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 045,2** **Białko ogółem [g] 98,6** **Tłuszcz [g] 70** **Węglowodany ogółem [g] 270,9** **Sól [g] 4,8** **suma cukrów prostych [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **Sód [mg] 2 033,1**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-20 wtorek	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 200 ml (***MLEKO***)	Zupa dyniowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 538,5** **Białko ogółem [g] 108,3** **Tłuszcz [g] 58,6** **Węglowodany ogółem [g] 406,1** **Sól [g] 5,7** **suma cukrów prostych [g] 38,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **Sód [mg] 2 441,6**
2026-10-21 środa	D01 podstawowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa z soczewicy z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 150 g	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 527,1** **Białko ogółem [g] 97,2** **Tłuszcz [g] 85,4** **Węglowodany ogółem [g] 362,1** **Sól [g] 6** **suma cukrów prostych [g] 62,8** **Błonnik pokarmowy [g] 40,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Sód [mg] 2 408,2**
	D02 łatwostrawna Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 150 g	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 733,3** **Białko ogółem [g] 99,5** **Tłuszcz [g] 70,9** **Węglowodany ogółem [g] 437** **Sól [g] 6,2** **suma cukrów prostych [g] 54,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Sód [mg] 2 479,3**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa z soczewicy z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogem i masłem 82%(35g+30g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 481,8** **Białko ogółem [g] 107** **Tłuszcz [g] 94,1** **Węglowodany ogółem [g] 322,1** **Sól [g] 7,5** **suma cukrów prostych [g] 35,8** **Błonnik pokarmowy [g] 41,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7** **Sód [mg] 3 021,4**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-21 środa	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 150 g	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 667,5** **Białko ogółem [g] 95,8** **Tłuszcz [g] 64,9** **Węglowodany ogółem [g] 436,1** **Sól [g] 6** **suma cukrów prostych [g] 60,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Sód [mg] 2 388,1**
2026-10-22 czwartek	D01 podstawowa Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	wafelek śmietankowy 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony wieprzowy panierowany smażony (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA***) surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	polędwica z warzywami 60 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna [kcal] 1 978,5** **Białko ogółem [g] 75,4** **Tłuszcz [g] 71,2** **Węglowodany ogółem [g] 274,2** **Sól [g] 4** **suma cukrów prostych [g] 13,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Sód [mg] 1 710,3**
	D02 łatwostrawna Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	wafelek śmietankowy 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	polędwica z warzywami 60 g sałata 20 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 204,6** **Białko ogółem [g] 91,6** **Tłuszcz [g] 58,7** **Węglowodany ogółem [g] 339,5** **Sól [g] 4,3** **suma cukrów prostych [g] 18,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 1 802,2**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***)	polędwica z warzywami 60 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna [kcal] 1 996** **Białko ogółem [g] 90,7** **Tłuszcz [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 228,7** **Sól [g] 4,8** **suma cukrów prostych [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6** **Sód [mg] 2 054,6**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-22 czwartek	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	wafelek śmietankowy 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	polędwica z warzywami 60 g Jabłko parzone 120 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 246** **Białko ogółem [g] 91,7** **Tłuszcz [g] 59** **Węglowodany ogółem [g] 349,7** **Sól [g] 4,3** **suma cukrów prostych [g] 20,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 1 803,4**
2026-10-23 piątek	D01 podstawowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g szynka konserwowa wieprzowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	baton musli 20 g	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 934,8** **Białko ogółem [g] 73,6** **Tłuszcz [g] 43,3** **Węglowodany ogółem [g] 328,6** **Sól [g] 5** **suma cukrów prostych [g] 13,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Sód [mg] 1 973,8**
	D02 łatwostrawna Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) marmolada owocowa 30 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	baton musli 20 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 087,4** **Białko ogółem [g] 72,5** **Tłuszcz [g] 46,8** **Węglowodany ogółem [g] 352** **Sól [g] 5,3** **suma cukrów prostych [g] 15,9** **Błonnik pokarmowy [g] 14,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2** **Sód [mg] 2 169,2**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g (1szt) 1 szt (***GLUTEN, ORZECHY , MLEKO, SEZAM***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 335,8** **Białko ogółem [g] 61,1** **Tłuszcz [g] 42,3** **Węglowodany ogółem [g] 190,1** **Sól [g] 6** **suma cukrów prostych [g] 5,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2** **Sód [mg] 2 380,5**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-23 piątek	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) marmolada owocowa 30 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	baton musli 20 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 087,4** **Białko ogółem [g] 72,5** **Tłuszcz [g] 46,8** **Węglowodany ogółem [g] 352** **Sól [g] 5,3** **suma cukrów prostych [g] 15,9** **Błonnik pokarmowy [g] 14,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2** **Sód [mg] 2 169,2**
2026-10-24 sobota	D01 podstawowa Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza gryczana 200 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) klops gotowany na parze z sosem pieczeniowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) surówka z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 429** **Białko ogółem [g] 87** **Tłuszcz [g] 92,1** **Węglowodany ogółem [g] 331,6** **Sól [g] 6,9** **suma cukrów prostych [g] 26,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7** **Sód [mg] 2 752,4**
	D02 łatwostrawna Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 140 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 586** **Białko ogółem [g] 94,9** **Tłuszcz [g] 64,2** **Węglowodany ogółem [g] 425** **Sól [g] 5,6** **suma cukrów prostych [g] 26,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Sód [mg] 2 234,7**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza gryczana 200 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) surówka z marchewki 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 292,1** **Białko ogółem [g] 99,8** **Tłuszcz [g] 83,9** **Węglowodany ogółem [g] 304,8** **Sól [g] 6,3** **suma cukrów prostych [g] 20,7** **Błonnik pokarmowy [g] 40,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6** **Sód [mg] 2 517,4**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-24 sobota	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 140 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 628,6** **Białko ogółem [g] 95,2** **Tłuszcz [g] 64,5** **Węglowodany ogółem [g] 435,4** **Sól [g] 5,6** **suma cukrów prostych [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Sód [mg] 2 236,2**
2026-10-25 niedziela	D01 podstawowa Tom	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 50 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z buraczków z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	pasztet wieprz.-drob. z blachy 70 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 220,6** **Białko ogółem [g] 85,7** **Tłuszcz [g] 98** **Węglowodany ogółem [g] 262,5** **Sól [g] 4,7** **suma cukrów prostych [g] 40,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5** **Sód [mg] 1 982,2**
	D02 łatwostrawna Tom	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 50 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 235** **Białko ogółem [g] 94** **Tłuszcz [g] 72,3** **Węglowodany ogółem [g] 313,8** **Sól [g] 5** **suma cukrów prostych [g] 32,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Sód [mg] 2 148,7**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie własnym 130 g surówka z buraczków z dod. oleju rzepakowego 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 216** **Białko ogółem [g] 104,4** **Tłuszcz [g] 89,9** **Węglowodany ogółem [g] 263,9** **Sól [g] 6,7** **suma cukrów prostych [g] 28,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **Sód [mg] 2 787**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-25 niedziela	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 50 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 235** **Białko ogółem [g] 94** **Tłuszcz [g] 72,3** **Węglowodany ogółem [g] 313,8** **Sól [g] 5** **suma cukrów prostych [g] 32,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Sód [mg] 2 148,7**

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.Wykaz alergenów i skladniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.