Grek RTC Sp. z o.o.
ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	podstawowa D01	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Szynka bartnika 50 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***) gulasz cygański z mięsem wieprz. i drobiowym i z warzywami(2) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) makaron ciemny 200 g (***GLUTEN, JAJA***) Surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2127 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2559
	łatwostrawna D02	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Szynka bartnika 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***) makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) szpinak duszony 150 g napoj owocowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2272 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2316
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	Szynka bartnika 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 czerwony z ziemniakami 400 ml (***SELER***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) makaron ciemny 200 g (***GLUTEN, JAJA***) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 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] 1618 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 240 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 2352
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Szynka bartnika 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***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***) szpinak duszony 150 g napoj owocowy 250 ml	Biszkopty 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2340 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2330

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

Grek RTC Sp. z o.o.
ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-03 wtorek	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 20 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	zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 120 g napoj owocowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	apolędwica '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] 2032 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2310
	łatwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 20 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	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż na sypko 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	apolędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2447 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1683
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka z koperkiem 40 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 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 brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	apolędwica '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] 1878 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 2017
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g (***MLEKO***) pomidor sparzony 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	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż na sypko 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	apolędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) mus jabłkowy 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2463 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 388 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 75 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1682

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-04 środa	podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napoj owocowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2217 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2351
	łatwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (***SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2395 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2385
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (***SELER***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2238 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 227 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 2905
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D06	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***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (***SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy 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] 2403 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2388

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

Grek RTC Sp. z o.o.
ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-05 czwartek	podstawowa D01	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) pasta z jajka z koperkiem 60 g (***JAJA***) 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***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (***SELER***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	pasztet sojowy 30 g (***SOJA***) szynka konserwowa wieprzowa 25 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] 2511 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 1990
	łatwostrawna D02	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) pasta z jajka z koperkiem 60 g (***JAJA***) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (***GLUTEN, SELER***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) napoj owocowy 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] 2596 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 1881
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	pasta z jajka z koperkiem 60 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	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (***GLUTEN, SELER***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) napój owocowy b/c 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] 2153 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2224
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) ogonówka wieprzowa 30 g (***SOJA***) miód wielokiatowy 25g 1 szt pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (***GLUTEN, SELER***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2537 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2028

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

Grek RTC Sp. z o.o.
ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-06 piątek	podstawowa D01	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 40 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 Filet z miruny panierowany smażony 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY***) surówka z kiszonej kapusty 150 g (***GORCZYCA***) napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	ser żółty (2) 20 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] 2253 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2610
	łatwostrawna D02	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 40 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść 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 Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2379 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1950
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	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 Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) surówka z kiszonej kapusty 150 g (***GORCZYCA***) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	ser żółty (1) 20 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] 2147 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 253 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2769

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

Grek RTC Sp. z o.o.
ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-06 piątek	wątrobowa Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 40 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 Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2427 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1925
2026-03-07 sobota	podstawowa D01	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) 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 fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	paprykarz szczeciński 60 g (***RYBY, SELER***) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2766 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 403 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2680
	łatwostrawna D02	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 i groszkiem zielonym 450 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 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***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml sałata 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2886 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 461 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2296
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały mielony z koperkiem 60 g (***MLEKO***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) 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 i groszkiem zielonym 450 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g (***SOJA***)	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml sałata 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2204 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2026

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-07 sobota	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	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 i groszkiem zielonym 450 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 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***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml sałata 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2886 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 461 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2296
2026-03-08 niedziela	podstawowa D01	ser topiony (1) 50 g (***MLEKO***) 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 kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA***)	blok drobiowy 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1771 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 219 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2053
	łatwostrawna D02	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) 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 kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA***)	blok drobiowy 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2063 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 1793
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	pomidor 50 g ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml napoj owocowy 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 kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z czerwonej kapusty 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***) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2012 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 248 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2222

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-08 SEKTOR 4 TOMA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-08 niedziela łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) 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 kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA***)	blok drobiowy 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) mus jabłkowy 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2108 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2099

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