Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-11-09 poniedziałek	D01 podstawowa Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 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***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 827,3** **Białko ogółem [g] 88,2** **Tłuszcz [g] 150,2** **Węglowodany ogółem [g] 299,5** **Sól [g] 5,4** **suma cukrów prostych [g] 63,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7** **Sód [mg] 2 261,3**
	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***) dynia gotowana 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] 60,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Sód [mg] 2 286,9**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 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***) 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] 2 493,7** **Białko ogółem [g] 83,3** **Tłuszcz [g] 134,7** **Węglowodany ogółem [g] 254,5** **Sól [g] 5,6** **suma cukrów prostych [g] 41,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-09 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***) dynia gotowana 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] 60,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Sód [mg] 2 286,9**
2026-11-10 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 natką pietruszki 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 makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, 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] 2 003,3** **Białko ogółem [g] 74,4** **Tłuszcz [g] 63,8** **Węglowodany ogółem [g] 295,5** **Sól [g] 3,7** **suma cukrów prostych [g] 69,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **Sód [mg] 1 627,2**
	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 natką pietruszki 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 makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, 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] 2 105,9** **Białko ogółem [g] 74,4** **Tłuszcz [g] 63,5** **Węglowodany ogółem [g] 317,5** **Sól [g] 3,4** **suma cukrów prostych [g] 71,5** **Błonnik pokarmowy [g] 15,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **Sód [mg] 1 534**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser biały krajanka z natką pietruszki 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 makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, 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] 1 883** **Białko ogółem [g] 76,7** **Tłuszcz [g] 61,1** **Węglowodany ogółem [g] 270,2** **Sól [g] 5,1** **suma cukrów prostych [g] 44,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7** **Sód [mg] 2 173,3**

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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-10 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 natką pietruszki 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 makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, 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] 2 220,4** **Białko ogółem [g] 74,8** **Tłuszcz [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 342,9** **Sól [g] 3,5** **suma cukrów prostych [g] 93,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **Sód [mg] 1 561,3**
2026-11-11 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***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) 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) 150 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z papryki i sałaty z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 110,3** **Białko ogółem [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 82,3** **Węglowodany ogółem [g] 261** **Sól [g] 5,7** **suma cukrów prostych [g] 40,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8** **Sód [mg] 2 464,3**
	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) 150 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 288,4** **Białko ogółem [g] 102,8** **Tłuszcz [g] 57,1** **Węglowodany ogółem [g] 352,9** **Sól [g] 5,9** **suma cukrów prostych [g] 52,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Sód [mg] 2 363,9**
	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***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	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) 150 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałatka z papryki i sałaty z dod. oleju rzepakowego 100 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 017,2** **Białko ogółem [g] 98,3** **Tłuszcz [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 226,1** **Sól [g] 6,9** **suma cukrów prostych [g] 24,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **Sód [mg] 2 903,7**

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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-11 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) 150 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] 2 288,4** **Białko ogółem [g] 102,8** **Tłuszcz [g] 57,1** **Węglowodany ogółem [g] 352,9** **Sól [g] 5,9** **suma cukrów prostych [g] 52,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Sód [mg] 2 363,9**
2026-11-12 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] 2 326,3** **Białko ogółem [g] 88,4** **Tłuszcz [g] 105,6** **Węglowodany ogółem [g] 271,2** **Sól [g] 8,2** **suma cukrów prostych [g] 52,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Sód [mg] 3 512,1**
	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] 2 500,9** **Białko ogółem [g] 96,7** **Tłuszcz [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 345,8** **Sól [g] 7,8** **suma cukrów prostych [g] 53,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **Sód [mg] 3 206**
	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	jogurt naturalny 100 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] 2 194,4** **Białko ogółem [g] 85,6** **Tłuszcz [g] 100,3** **Węglowodany ogółem [g] 253,1** **Sól [g] 8,7** **suma cukrów prostych [g] 32,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **Sód [mg] 3 790,8**

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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-12 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] 2 143,3** **Białko ogółem [g] 85,4** **Tłuszcz [g] 52,5** **Węglowodany ogółem [g] 342,9** **Sól [g] 5,1** **suma cukrów prostych [g] 49,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Sód [mg] 2 232,1**
2026-11-13 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, JAJA, 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] 35,1** **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, JAJA, 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] 47,3** **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, JAJA, 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] 21,5** **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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-13 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, JAJA, 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] 58,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **Sód [mg] 1 840,1**
2026-11-14 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 wieloowocowy (200ml) 1 szt	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, 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] 2 841,1** **Białko ogółem [g] 113,4** **Tłuszcz [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 394,7** **Sól [g] 7,2** **suma cukrów prostych [g] 91** **Błonnik pokarmowy [g] 44,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1** **Sód [mg] 2 903,3**
	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 wieloowocowy (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] 78,7** **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 grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, 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] 2 099,1** **Białko ogółem [g] 96,1** **Tłuszcz [g] 69,4** **Węglowodany ogółem [g] 293,1** **Sól [g] 5,3** **suma cukrów prostych [g] 51,5** **Błonnik pokarmowy [g] 41,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Sód [mg] 2 291,8**

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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-14 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 wieloowocowy (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] 78,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **Sód [mg] 2 241,5**
2026-11-15 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] 83,4** **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] 65,5** **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] 46,7** **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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-15 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] 86,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2** **Sód [mg] 1 823,1**
2026-11-16 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] 34,6** **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] 39,6** **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] 28** **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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-16 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] 39,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2** **Sód [mg] 2 274**
2026-11-17 wtorek	D01 podstawowa Tom	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser biały krajanka z natką pietruszki 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***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 384,7** **Białko ogółem [g] 102,9** **Tłuszcz [g] 65,8** **Węglowodany ogółem [g] 362,4** **Sól [g] 5,4** **suma cukrów prostych [g] 91,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **Sód [mg] 2 178,2**
	D02 łatwostrawna Tom	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser biały krajanka z natką pietruszki 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***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 556** **Białko ogółem [g] 106,7** **Tłuszcz [g] 64** **Węglowodany ogółem [g] 399,2** **Sól [g] 5,1** **suma cukrów prostych [g] 80,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3** **Sód [mg] 2 080**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser biały krajanka z natką pietruszki 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	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) 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] 2 070,3** **Białko ogółem [g] 93,6** **Tłuszcz [g] 74,4** **Węglowodany ogółem [g] 272,2** **Sól [g] 5,2** **suma cukrów prostych [g] 21,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7** **Sód [mg] 2 072,9**

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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-17 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***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 562** **Białko ogółem [g] 103,1** **Tłuszcz [g] 63** **Węglowodany ogółem [g] 407,1** **Sól [g] 6,1** **suma cukrów prostych [g] 87,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **Sód [mg] 2 478,6**
2026-11-18 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	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 70 g (***JAJA, RYBY, MLEKO***) 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] 2 477,5** **Białko ogółem [g] 103,5** **Tłuszcz [g] 80,9** **Węglowodany ogółem [g] 352,1** **Sól [g] 6,4** **suma cukrów prostych [g] 83,4** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **Sód [mg] 2 765,3**
	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	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 632,4** **Białko ogółem [g] 101,1** **Tłuszcz [g] 59,9** **Węglowodany ogółem [g] 433,8** **Sól [g] 5,6** **suma cukrów prostych [g] 85,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **Sód [mg] 2 351,7**
	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 twarogiem i masłem 82%(35g+30g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) 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] 2 349,3** **Białko ogółem [g] 109,3** **Tłuszcz [g] 82,4** **Węglowodany ogółem [g] 311,4** **Sól [g] 7** **suma cukrów prostych [g] 44,3** **Błonnik pokarmowy [g] 38,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9** **Sód [mg] 3 100,2**

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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-18 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	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 632,4** **Białko ogółem [g] 101,1** **Tłuszcz [g] 59,9** **Węglowodany ogółem [g] 433,8** **Sól [g] 5,6** **suma cukrów prostych [g] 85,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **Sód [mg] 2 351,7**
2026-11-19 czwartek	D01 podstawowa Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Pasta z jajka gotowanego na miękko z masłem roślinnym 70 g (***JAJA***) 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] 2 192,4** **Białko ogółem [g] 86,5** **Tłuszcz [g] 94,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,2** **Sól [g] 4,4** **suma cukrów prostych [g] 34,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **Sód [mg] 1 761,6**
	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] 51,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 1 802,2**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	Pasta z jajka gotowanego na miękko z masłem roślinnym 70 g (***JAJA***) polędwica sopocka wieprzowa 30 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] 2 137,8** **Białko ogółem [g] 97,3** **Tłuszcz [g] 98,9** **Węglowodany ogółem [g] 229** **Sól [g] 4,9** **suma cukrów prostych [g] 23** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3** **Sód [mg] 2 055,3**

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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-19 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] 59,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 1 803,4**
2026-11-20 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***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	soczek wieloowocowy (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] 2 081,8** **Białko ogółem [g] 87,8** **Tłuszcz [g] 46,9** **Węglowodany ogółem [g] 342** **Sól [g] 5** **suma cukrów prostych [g] 61,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Sód [mg] 1 999,7**
	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***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	soczek wieloowocowy (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] 2 234,5** **Białko ogółem [g] 86,7** **Tłuszcz [g] 50,4** **Węglowodany ogółem [g] 365,4** **Sól [g] 5,4** **suma cukrów prostych [g] 70,9** **Błonnik pokarmowy [g] 12,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8** **Sód [mg] 2 195**
	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***) pierogi z serem z cynamonem 300 g (***GLUTEN, 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] 1 808,3** **Białko ogółem [g] 88,2** **Tłuszcz [g] 47,7** **Węglowodany ogółem [g] 269,2** **Sól [g] 6,1** **suma cukrów prostych [g] 18,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Sód [mg] 2 408,9**

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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-20 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***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	soczek wieloowocowy (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] 2 234,5** **Białko ogółem [g] 86,7** **Tłuszcz [g] 50,4** **Węglowodany ogółem [g] 365,4** **Sól [g] 5,4** **suma cukrów prostych [g] 70,9** **Błonnik pokarmowy [g] 12,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8** **Sód [mg] 2 195**
2026-11-21 sobota	D01 podstawowa Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z natką pietruszki 50 g (***MLEKO***) szynka złocista (drobiowa) 20 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) 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 z dod. oleju rzepakowego 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] 2 422,2** **Białko ogółem [g] 86,5** **Tłuszcz [g] 91,8** **Węglowodany ogółem [g] 331,2** **Sól [g] 7,3** **suma cukrów prostych [g] 54,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **Sód [mg] 2 916,6**
	D02 łatwostrawna Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z natką pietruszki 50 g (***MLEKO***) szynka złocista (drobiowa) 20 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) 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] 2 579,2** **Białko ogółem [g] 94,4** **Tłuszcz [g] 63,9** **Węglowodany ogółem [g] 424,6** **Sól [g] 6** **suma cukrów prostych [g] 55,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Sód [mg] 2 398,9**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser biały krajanka z natką pietruszki 50 g (***MLEKO***) szynka złocista (drobiowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) 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 z dod. oleju rzepakowego 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] 2 314,1** **Białko ogółem [g] 104,1** **Tłuszcz [g] 84,5** **Węglowodany ogółem [g] 304,8** **Sól [g] 7,4** **suma cukrów prostych [g] 45,4** **Błonnik pokarmowy [g] 40,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6** **Sód [mg] 2 937,9**

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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-21 sobota	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z natką pietruszki 50 g (***MLEKO***) szynka złocista (drobiowa) 20 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) 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] 2 621,8** **Białko ogółem [g] 94,7** **Tłuszcz [g] 64,2** **Węglowodany ogółem [g] 435** **Sól [g] 6** **suma cukrów prostych [g] 64** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Sód [mg] 2 400,4**
2026-11-22 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] 67,2** **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] 67,9** **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] 45** **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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-22 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] 67,9** **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.