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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa pieczarkowa zabielana z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g jajko w sosie chrzanowym (100g+50g) 2 szt (***GLUTEN, JAJA***) surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka jarzynowa z groszkiem 80 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2087 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 253 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2494
	łatwostrawna D02	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	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) jajko w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (***GLUTEN, JAJA***) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka jarzynowa z groszkiem 80 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2421 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2626
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) 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 jajko w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (***GLUTEN, JAJA***) surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka jarzynowa z groszkiem 80 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] 2042 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 250 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2785
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	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	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka jarzynowa z groszkiem 80 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2355 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2488

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-10 wtorek	podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 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 250 (***MLEKO***)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napoj owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 (***GLUTEN, JAJA***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2219 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2177
	łatwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 (***MLEKO***)	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) szpinak duszony 150 g napoj owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 (***GLUTEN, JAJA***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2663 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2083
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2002 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 264 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2068
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza kukurydziana 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 250 (***MLEKO***)	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) szpinak duszony 150 g napoj owocowy 250 ml	Babka piaskowa 30 (***GLUTEN, JAJA***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2629 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2483

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 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-11 środa	podstawowa D01	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2635 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2674
	łatwostrawna D02	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 natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 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 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2768 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 419 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2438
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogem i masłem 82%(35g+30g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2300 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 3326
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) mus jabłkowy 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 natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	kiełbasa krakowska (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***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2821 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 431 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 2439

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-12 czwartek	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet schabowy panierowany 80 g (***GLUTEN, JAJA***) surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	pasta z makreli 70 g (***JAJA, RYBY, MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	Wartość energetyczna [kcal] 1989 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2064
	łatwostrawna D02	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***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	polędwica z warzywami 60 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	Wartość energetyczna [kcal] 2287 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2044
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***)	polędwica z warzywami 60 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	Wartość energetyczna [kcal] 1778 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 239 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2287
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	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***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	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] 2287 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2044

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 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-13 piątek	podstawowa D01	kasza manna 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 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (***SOJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2128 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1967
	łatwostrawna D02	kasza manna 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 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (***SOJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2517 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2179
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron ciemny 200 g (***GLUTEN, JAJA***) mus truskawkowy 100 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (***SOJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1729 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 217 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2365
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza manna 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 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (***SOJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2517 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2179

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 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-14 sobota	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***) klops w sosie pieczeniowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) surówka z marchewki 150 g napoj owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 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] 2485 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2761
	łatwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***) klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 140 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2520 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 424 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2254
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***) klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 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] 2226 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2536
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***) klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 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] 2561 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 434 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2256

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 2026-03-09 do dnia 2026-03-15 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-15 niedziela	podstawowa D01	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 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 kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	pasztet wieprz.-drob. z blachy 70 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1964 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 248 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1973
	łatwostrawna D02	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 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 (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2099 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2151
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	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 (200 ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g surówka z buraczków 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 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2055 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 239 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2780
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 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 (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2099 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2151

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