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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	podstawowa D01	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa barszcz biały z ziemniakami zabielany 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) kasza gryczana 200 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) gulasz cygański z mięsem wieprz. pieczarkami i warzywami (marchewka, seler, pietruszka, ogórek kiszony) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (***SOJA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2581 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52 Sód [mg] 2684
	łatwostrawna D02	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (***SOJA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2504 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2854
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) 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	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) kasza gryczana 200 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 10 g (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (***SOJA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2314 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 3252
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (***SOJA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2526 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2643

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 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-17 wtorek	podstawowa D01	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (***MLEKO***) rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabielana 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2082 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2545
	łatwostrawna D02	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (***MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa brokułowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2635 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2260
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (***MLEKO***) rzodkiewka 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabielana 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2327 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 3044
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (***MLEKO***) Jabłko parzone 120 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa brokułowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2635 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2260

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 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-18 środa	podstawowa D01	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) pieczeń rzymska 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 70 g (***JAJA, RYBY, MLEKO***) sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2397 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2642
	łatwostrawna D02	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (***MLEKO***) szynka polędwicowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2503 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 17 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2367
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy malinowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1936 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 249 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 2964
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 60 g mus jabłkowy 80 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***) mus truskawkowy 100 g polewa jogurtowa 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (***MLEKO***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2407 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1875

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
2026-03-19 czwartek	podstawowa D01	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) marmolada owocowa 20 g polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet schabowy panierowany smażony 80 g (***GLUTEN, JAJA***) surówka z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (***GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1884 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 2058
	łatwostrawna D02	ryż na wywarze z jarzyn 300 ml (***GLUTEN, SELER***) marmolada owocowa 20 g polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 120 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (***GORCZYCA***) pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2056 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2133
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	polędwica sopocka wieprzowa 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogem i masłem 82%(35g+30g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (***GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2128 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 267 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2558
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	ryż na wywarze z jarzyn 300 ml (***GLUTEN, SELER***) marmolada owocowa 20 g polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 120 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (***GORCZYCA***) pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2037 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2127

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 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-20 piątek		kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) pasta z jajka z koperkiem 70 g (***JAJA***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	gruszka 1szt 150 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY***) surówka żydowska 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2330 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2746
	łatwostrawna D02	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	mus owocowo-warzywny (tubka 100 g) 100 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2249 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2392
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pasta z jajka z koperkiem 70 g (***JAJA***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) surówka żydowska 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2072 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 250 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2868
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) mus jabłkowy 80 g	mus owocowo-warzywny (tubka 100 g) 100 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2282 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2387

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-21 sobota	podstawowa D01	ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) polędwica 'Ani' 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops gotowany na parze z sosem pieczeniowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) surówka z kiszonych ogórków i marchewki 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 50 g (***GLUTEN, JAJA***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2445 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 3747
	łatwostrawna D02	polędwica 'Ani' 50 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***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z miesa mieszanego gotowany na parze z sosem potrawkowym 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 50 g (***GLUTEN, JAJA***)	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] 2327 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2466
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) polędwica 'Ani' 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) 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	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z miesa mieszanego gotowany na parze z sosem potrawkowym 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 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 graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2164 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3113
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	polędwica 'Ani' 50 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***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z miesa mieszanego gotowany na parze z sosem potrawkowym 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 50 g (***GLUTEN, JAJA***)	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] 2327 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2466

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
2026-03-22 niedziela	podstawowa D01	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka pieczone 130 g Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 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 graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1932 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 258 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 1924
	łatwostrawna D02	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 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 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2555 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2153
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Brokuły gotowane 200 g	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1830 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 231 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1931
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 30 g pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 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 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2606 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 1971

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza gryczana 200 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) gulasz wieprzowy (1) (mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 150 g (***GLUTEN***) Surówka z kiszonych ogórków 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SELER***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2446 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2712
	łatwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) szpinak gotowany 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SELER***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2510 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1965
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ser topiony (1) 50 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 110 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 10 g (***MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) kasza gryczana 200 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) Surówka z kiszonych ogórków 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 150 g (***SELER***)	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SELER***) 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] 2595 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 126 Węglowodany ogółem [g] 265 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Sód [mg] 3277
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) szpinak gotowany 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SELER***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2510 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1965

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
2026-03-24 wtorek	podstawowa D01	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielana 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka po bretońsku z kielbasą cienką (wieprzową) 300 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	pasta z makreli 70 g (***JAJA, RYBY, MLEKO***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2304 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 3009
	łatwostrawna D02	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2391 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2355
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielana 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 200 g (***GORCZYCA***)	polędwica 'Ani' 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) 100 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1675 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 238 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 2423
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2391 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2355

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
2026-03-25 środa	podstawowa D01	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) marmolada owocowa 30 g szynka złocista 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z selera i jabłka 150 g (***SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, 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) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2161 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2833
	łatwostrawna D02	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) marmolada owocowa 30 g szynka złocista 40 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 owocowy (200ml) 1 szt	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) jarzynka gotowana 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2422 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2325
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) szynka złocista 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z selera i jabłka 150 g (***SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	sok pomidorowy 200ml 1 szt	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] 1883 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 246 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2818
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) marmolada owocowa 30 g szynka złocista 40 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 owocowy (200ml) 1 szt	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) jarzynka gotowana 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2422 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2325

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
2026-03-26 czwartek	podst Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser topiony (1) 50 g (***MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2408 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 1915
	lekka Tom	szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) dżemik 25 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2402 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1384
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser topiony (1) 50 g (***MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1924 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 256 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 1862
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) dżemik 25 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2402 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1384

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-27 piątek	podstawowa D01	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) SZYNKA KONSERWOWA DROBIOWA 60 g ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2165 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2670
	łatwostrawna D02	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) SZYNKA KONSERWOWA DROBIOWA 60 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2178 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1944
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	SZYNKA KONSERWOWA DROBIOWA 60 g ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron ciemny 200 g (***GLUTEN, JAJA***) mus truskawkowy 100 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g (***SOJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1856 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 243 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2002
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) SZYNKA KONSERWOWA DROBIOWA 60 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2178 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1944

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
2026-03-28 sobota	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (***MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kapusta gotowana z mięsem 300 g (***SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2399 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 2008
	łatwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (***MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) buraczki gotowanee 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 60 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] 2553 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 390 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2097
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Surówka z buraczków 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 koperku 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2020 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2546
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (***MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) buraczki gotowanee 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 60 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] 2553 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 390 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2097

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 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-03-29 niedziela	podstawowa D01	ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g marchewka gotowana z groszkiem 100 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2422 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 2467
	łatwostrawna D02	szynka złocista 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2567 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2399
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	szynka złocista 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g Chrupki kukurydziane 30 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1878 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2082
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	szynka złocista 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2567 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2399

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