Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-10-26 poniedziałek	D01 podstawowa Tom	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser żółty (2) 30 g (***MLEKO***) polędwica drobiowa z wieprzowiną 20 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, 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***)	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 z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka złocista (drobiowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) 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] 2 328,4** **Białko ogółem [g] 82,8** **Tłuszcz [g] 85,7** **Węglowodany ogółem [g] 320,9** **Sól [g] 6** **suma cukrów prostych [g] 69,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **Sód [mg] 2 632,1**
	D02 łatwostrawna Tom	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) dżemik 25 g 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 z fasolką szparagową 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g (***SELER***) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka złocista (drobiowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 427,1** **Białko ogółem [g] 89,5** **Tłuszcz [g] 58,8** **Węglowodany ogółem [g] 394,3** **Sól [g] 6,2** **suma cukrów prostych [g] 56,3** **Błonnik pokarmowy [g] 18,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2** **Sód [mg] 2 479,1**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml (***SELER***) kasza gryczana 200 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g (***SELER***) surówka z marchewki 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 złocista (drobiowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 349,6** **Białko ogółem [g] 103,8** **Tłuszcz [g] 90,3** **Węglowodany ogółem [g] 298,2** **Sól [g] 7,8** **suma cukrów prostych [g] 43** **Błonnik pokarmowy [g] 36,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7** **Sód [mg] 3 251,3**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-26 poniedziałek	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) dżemik 25 g 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 z fasolką szparagową 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g (***SELER***) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka złocista (drobiowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 431,8** **Białko ogółem [g] 89,7** **Tłuszcz [g] 58,9** **Węglowodany ogółem [g] 395,3** **Sól [g] 6,2** **suma cukrów prostych [g] 57,2** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2** **Sód [mg] 2 479,2**
2026-10-27 wtorek	D01 podstawowa Tom	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka z natką pietruszki 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***)	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa ogórkowa z ryżem zabielana 400 ml (***MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem pieczarkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z czerwonej kapusty z dod. oleju rzep. 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) 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] 2 186,4** **Białko ogółem [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 64,8** **Węglowodany ogółem [g] 320,1** **Sól [g] 5,5** **suma cukrów prostych [g] 72,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Sód [mg] 2 193,2**
	D02 łatwostrawna Tom	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka z natką pietruszki 50 g (***MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) warzywa gotowane (marchew, pietruszka, seler) 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 200 g	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 530,5** **Białko ogółem [g] 106,9** **Tłuszcz [g] 60,5** **Węglowodany ogółem [g] 403,5** **Sól [g] 5,9** **suma cukrów prostych [g] 82,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Sód [mg] 2 340,9**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-27 wtorek	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka z natką pietruszki 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	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa ogórkowa z ryżem zabielana 400 ml (***MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z czerwonej kapusty z dod. oleju rzep. 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 200 g	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 046,8** **Białko ogółem [g] 98,3** **Tłuszcz [g] 61,6** **Węglowodany ogółem [g] 292,3** **Sól [g] 6** **suma cukrów prostych [g] 54,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 2 405,4**
	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka z natką pietruszki 50 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) warzywa gotowane (marchew, pietruszka, seler) 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 200 g	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 565,7** **Białko ogółem [g] 106,7** **Tłuszcz [g] 60,2** **Węglowodany ogółem [g] 412,5** **Sól [g] 5,9** **suma cukrów prostych [g] 92,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Sód [mg] 2 339,6**
2026-10-28 środa	D01 podstawowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (***MLEKO***) pieczeń rzymska 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) sałata liść (10g) 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***)	rogalik maślany (80g) 1 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsa wieprzowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	kiełbasa podwawelska 70 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 3 048,4** **Białko ogółem [g] 93,9** **Tłuszcz [g] 149,8** **Węglowodany ogółem [g] 344,4** **Sól [g] 8,8** **suma cukrów prostych [g] 52,2** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41** **Sód [mg] 3 519,3**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-28 środa	D02 łatwostrawna Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (***MLEKO***) szynka polędwicowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany (80g) 1 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsa wieprzowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	szynka bartnika (drobiowo-wieprzowa) 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] 2 916,3** **Białko ogółem [g] 106,6** **Tłuszcz [g] 86,5** **Węglowodany ogółem [g] 438,4** **Sól [g] 9,5** **suma cukrów prostych [g] 50,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34** **Sód [mg] 3 790,5**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (***MLEKO***) szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsa wieprzowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***)	szynka bartnika (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 369** **Białko ogółem [g] 83,7** **Tłuszcz [g] 127** **Węglowodany ogółem [g] 237,1** **Sól [g] 8,9** **suma cukrów prostych [g] 25,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Sód [mg] 3 529,2**
	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany (80g) 1 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sztuka mięsa wieprzowego gotowana z sosem dietetycznym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 484** **Białko ogółem [g] 103,6** **Tłuszcz [g] 57,6** **Węglowodany ogółem [g] 397,6** **Sól [g] 7,3** **suma cukrów prostych [g] 43,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4** **Sód [mg] 2 937,4**
2026-10-29 czwartek	D01 podstawowa Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+30g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa dyniowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet z kalafiora pieczony 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka wielowarzywna z dod. oleju rzep. (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, cebula) 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 z dod. oleju rzepakowego 100 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] 2 220,6** **Białko ogółem [g] 93,1** **Tłuszcz [g] 80,4** **Węglowodany ogółem [g] 298,9** **Sól [g] 4,8** **suma cukrów prostych [g] 54** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Sód [mg] 2 157,7**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-29 czwartek	D02 łatwostrawna Tom	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (***GLUTEN, SELER***) marmolada owocowa 30 g polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+30g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa dyniowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana z groszkiem z dod. oleju rzepakowego 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) 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 z dod. oleju rzepakowego 100 g (***GORCZYCA***) pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 586,9** **Białko ogółem [g] 100,7** **Tłuszcz [g] 86,2** **Węglowodany ogółem [g] 367** **Sól [g] 5** **suma cukrów prostych [g] 57,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **Sód [mg] 2 190,5**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+30g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa dyniowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka wielowarzywna z dod. oleju rzep. (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, cebula) 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 z dod. oleju rzepakowego 100 g (***GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 326,3** **Białko ogółem [g] 109,9** **Tłuszcz [g] 89,4** **Węglowodany ogółem [g] 288,4** **Sól [g] 5,7** **suma cukrów prostych [g] 48** **Błonnik pokarmowy [g] 36** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Sód [mg] 2 539,5**
	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (***GLUTEN, SELER***) marmolada owocowa 30 g polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa dyniowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana z groszkiem z dod. oleju rzepakowego 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) 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 z dod. oleju rzepakowego 100 g (***GORCZYCA***) pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 610,6** **Białko ogółem [g] 94,9** **Tłuszcz [g] 87,7** **Węglowodany ogółem [g] 374,5** **Sól [g] 4,6** **suma cukrów prostych [g] 64,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3** **Sód [mg] 2 037,5**
2026-10-30 piątek	D01 podstawowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (***JAJA***) twarożek 50 g (***MLEKO***) 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***)	ciastka zbożowe z morelą bez dodatku cukrów 50 g (***GLUTEN, SOJA***)	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) surówka żydowska z dod. oleju rzepakowego (kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza konserwowa, papryka konserwowa) 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 z dod. oleju rzepakowego 100 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] 2 328,5** **Białko ogółem [g] 94,2** **Tłuszcz [g] 101,7** **Węglowodany ogółem [g] 272,8** **Sól [g] 6,5** **suma cukrów prostych [g] 40,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **Sód [mg] 2 715,7**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-30 piątek	D02 łatwostrawna Tom	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 liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	ciastka zbożowe z morelą bez dodatku cukrów 50 g (***GLUTEN, SOJA***)	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	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 z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 224,4** **Białko ogółem [g] 93,1** **Tłuszcz [g] 68,2** **Węglowodany ogółem [g] 320,4** **Sól [g] 5,6** **suma cukrów prostych [g] 37,1** **Błonnik pokarmowy [g] 21** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Sód [mg] 2 348,7**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pasta z jajka z natką pietruszki 60 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	ciastka zbożowe z morelą bez dodatku cukrów 50 g (***GLUTEN, SOJA***)	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (***GLUTEN, SELER***) surówka żydowska z dod. oleju rzepakowego (kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza konserwowa, papryka konserwowa) 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 z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 135,5** **Białko ogółem [g] 86,2** **Tłuszcz [g] 101,3** **Węglowodany ogółem [g] 235,6** **Sól [g] 6,4** **suma cukrów prostych [g] 25,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **Sód [mg] 2 841,9**
	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	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	ciastka zbożowe z morelą bez dodatku cukrów 50 g (***GLUTEN, SOJA***)	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) sos grecki z warzywami (marchewka, seler, pietruszka) 50 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	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] 2 209,8** **Białko ogółem [g] 92,3** **Tłuszcz [g] 59,6** **Węglowodany ogółem [g] 337,1** **Sól [g] 5,6** **suma cukrów prostych [g] 53,7** **Błonnik pokarmowy [g] 21,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8** **Sód [mg] 2 344,1**
2026-10-31 sobota	D01 podstawowa Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) 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***) herbata 250 ml	Banan 1 szt 150 g	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 buraczków z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 505,9** **Białko ogółem [g] 91,6** **Tłuszcz [g] 84,5** **Węglowodany ogółem [g] 362,8** **Sól [g] 7,3** **suma cukrów prostych [g] 68,6** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Sód [mg] 3 066,3**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-10-31 sobota	D02 łatwostrawna Tom	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) marmolada owocowa 30 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Banan 1 szt 150 g	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***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 458,8** **Białko ogółem [g] 88,2** **Tłuszcz [g] 56,2** **Węglowodany ogółem [g] 413,3** **Sól [g] 5,5** **suma cukrów prostych [g] 71,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Sód [mg] 2 382**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 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***) surówka z buraczków z dod. oleju rzepakowego 150 g 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] 2 272,4** **Białko ogółem [g] 99,3** **Tłuszcz [g] 85,9** **Węglowodany ogółem [g] 293,8** **Sól [g] 7,5** **suma cukrów prostych [g] 36,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **Sód [mg] 3 169,3**
	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) marmolada owocowa 30 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Banan 1 szt 150 g	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***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 458,8** **Białko ogółem [g] 88,2** **Tłuszcz [g] 56,2** **Węglowodany ogółem [g] 413,3** **Sól [g] 5,5** **suma cukrów prostych [g] 71,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Sód [mg] 2 382**
2026-11-01 niedziela	D01 podstawowa Tom	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 (***MLEKO***)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata liść (10g) 1 Por 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] 2 022,9** **Białko ogółem [g] 91,4** **Tłuszcz [g] 81,8** **Węglowodany ogółem [g] 243,5** **Sól [g] 4,5** **suma cukrów prostych [g] 40,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38** **Sód [mg] 1 873,3**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-01 niedziela	D02 łatwostrawna Tom	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 (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 305,8** **Białko ogółem [g] 104,3** **Tłuszcz [g] 67,8** **Węglowodany ogółem [g] 331,8** **Sól [g] 5,2** **suma cukrów prostych [g] 45,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Sód [mg] 2 190,8**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	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 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	sałata liść (10g) 1 Por Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 027,1** **Białko ogółem [g] 90,6** **Tłuszcz [g] 89,5** **Węglowodany ogółem [g] 229,1** **Sól [g] 4,6** **suma cukrów prostych [g] 30** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3** **Sód [mg] 1 874,3**
	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	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 (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	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] 2 358,3** **Białko ogółem [g] 98,1** **Tłuszcz [g] 67** **Węglowodany ogółem [g] 353,6** **Sól [g] 5** **suma cukrów prostych [g] 65,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Sód [mg] 2 009,5**
2026-11-02 poniedziałek	D01 podstawowa Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) 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 (80g) 1 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) mus jabłkowy 30 g	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 i marchewki 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika z dod. oleju rzepakowego 100 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] 2 899,5** **Białko ogółem [g] 111,7** **Tłuszcz [g] 113,4** **Węglowodany ogółem [g] 375,7** **Sól [g] 7** **suma cukrów prostych [g] 60,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1** **Sód [mg] 3 167**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-02 poniedziałek	D02 łatwostrawna Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) 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 (80g) 1 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) mus jabłkowy 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) 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 (***MLEKO***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 829** **Białko ogółem [g] 108,9** **Tłuszcz [g] 98,9** **Węglowodany ogółem [g] 391** **Sól [g] 6,4** **suma cukrów prostych [g] 54,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3** **Sód [mg] 2 581,2**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ser biały krajanka (MLEKO) 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	mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem, sezamem, siemieniem 30g (1szt) 1 szt (***GLUTEN, ORZECHY , MLEKO, SEZAM***)	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 i marchewki 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 135,5** **Białko ogółem [g] 85,4** **Tłuszcz [g] 104,6** **Węglowodany ogółem [g] 229,6** **Sól [g] 6,4** **suma cukrów prostych [g] 30,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Sód [mg] 2 901,4**
	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 50 g kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany (80g) 1 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) mus jabłkowy 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) 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 (***MLEKO***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) Jabłko parzone 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 766,7** **Białko ogółem [g] 96,4** **Tłuszcz [g] 87,5** **Węglowodany ogółem [g] 413,6** **Sól [g] 6,3** **suma cukrów prostych [g] 78,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **Sód [mg] 2 550,8**

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

2026-11-03 wtorek	D01 podstawowa Tom	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***)	Budyń waniliowy b/c 200 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa ogórkowa z ryżem zabielana 400 ml (***MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka po bretońsku z kielbasą cienką (wieprzową) 300 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Banan 1 szt 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	ciastka zbożowe z morelą bez dodatku cukrów 50 g (***GLUTEN, SOJA***)	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy z dod. oleju rzepakowego 100 g (***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] 2 301,1** **Białko ogółem [g] 101,8** **Tłuszcz [g] 61,7** **Węglowodany ogółem [g] 354,1** **Sól [g] 6,7** **suma cukrów prostych [g] 72** **Błonnik pokarmowy [g] 38,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Sód [mg] 3 029,1**
	D02 łatwostrawna Tom	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***)	Budyń waniliowy b/c 200 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa wieprzowego gotowana z sosem ziołowym 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	ciastka zbożowe z morelą bez dodatku cukrów 50 g (***GLUTEN, SOJA***)	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy z dod. oleju rzepakowego 100 g (***GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 367** **Białko ogółem [g] 97,4** **Tłuszcz [g] 62,9** **Węglowodany ogółem [g] 364,4** **Sól [g] 5,8** **suma cukrów prostych [g] 58,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Sód [mg] 2 464,7**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 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	Budyń waniliowy b/c 200 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa ogórkowa z ryżem zabielana 400 ml (***MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) sztuka mięsa wieprzowego gotowana z sosem ziołowym 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	ciastka zbożowe z morelą bez dodatku cukrów 50 g (***GLUTEN, SOJA***)	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy z dod. oleju rzepakowego 100 g (***GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 991,7** **Białko ogółem [g] 81** **Tłuszcz [g] 78,7** **Węglowodany ogółem [g] 253,9** **Sól [g] 5,7** **suma cukrów prostych [g] 55,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7** **Sód [mg] 2 622,4**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-03 wtorek	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	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***)	Budyń waniliowy b/c 200 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa wieprzowego gotowana z sosem ziołowym 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	ciastka zbożowe z morelą bez dodatku cukrów 50 g (***GLUTEN, SOJA***)	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko parzone 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 290,7** **Białko ogółem [g] 93,9** **Tłuszcz [g] 56,4** **Węglowodany ogółem [g] 362,3** **Sól [g] 5,6** **suma cukrów prostych [g] 63,4** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Sód [mg] 2 374,4**
2026-11-04 środa	D01 podstawowa Tom	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka złocista 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) marmolada owocowa 30 g papryka świeża 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***)	soczek wieloowocowy (200ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) kasza pęczak 200 g (***GLUTEN***) schab gotowany z sosem ciemnym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 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] 2 191,8** **Białko ogółem [g] 99,9** **Tłuszcz [g] 64,5** **Węglowodany ogółem [g] 317,9** **Sól [g] 5,6** **suma cukrów prostych [g] 60,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Sód [mg] 2 377,7**
	D02 łatwostrawna Tom	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka złocista 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek wieloowocowy (200ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) warzywa gotowane (marchew, pietruszka, seler) 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***) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 318,9** **Białko ogółem [g] 104,5** **Tłuszcz [g] 48,8** **Węglowodany ogółem [g] 377,6** **Sól [g] 5,8** **suma cukrów prostych [g] 63** **Błonnik pokarmowy [g] 23,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Sód [mg] 2 420,1**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) szynka złocista 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) kasza pęczak 200 g (***GLUTEN***) schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 002** **Białko ogółem [g] 98,7** **Tłuszcz [g] 77,9** **Węglowodany ogółem [g] 242,5** **Sól [g] 5,5** **suma cukrów prostych [g] 32,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Sód [mg] 2 305,1**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-04 środa	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka złocista (drobiowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) 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***)	soczek wieloowocowy (200ml) 1 szt	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem 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***) mus jabłkowy 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 522,7** **Białko ogółem [g] 100,6** **Tłuszcz [g] 68,8** **Węglowodany ogółem [g] 387,7** **Sól [g] 5,8** **suma cukrów prostych [g] 79,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **Sód [mg] 2 406**
2026-11-05 czwartek	D01 podstawowa 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***)	baton musli 20 g	zupa z soczewicy z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 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] 2 315,4** **Białko ogółem [g] 97,1** **Tłuszcz [g] 81,9** **Węglowodany ogółem [g] 314,7** **Sól [g] 4,6** **suma cukrów prostych [g] 35,4** **Błonnik pokarmowy [g] 34,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **Sód [mg] 1 834,2**
	D02 łatwostrawna Tom	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	baton musli 20 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 252,1** **Białko ogółem [g] 89,6** **Tłuszcz [g] 57,9** **Węglowodany ogółem [g] 357** **Sól [g] 3,8** **suma cukrów prostych [g] 51,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **Sód [mg] 1 504,6**
	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 943,3** **Białko ogółem [g] 83,4** **Tłuszcz [g] 75,7** **Węglowodany ogółem [g] 249,3** **Sól [g] 4,7** **suma cukrów prostych [g] 24,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Sód [mg] 1 829,9**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-05 czwartek	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	baton musli 20 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść (10g) 1 Por Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 250,9** **Białko ogółem [g] 84,7** **Tłuszcz [g] 56,5** **Węglowodany ogółem [g] 365,5** **Sól [g] 4,8** **suma cukrów prostych [g] 57,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Sód [mg] 1 902,6**
2026-11-06 piątek	D01 podstawowa Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) 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	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z dod. olejem rzepakowym 200 g	hummus 50 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZYCA***) szynka polędwicowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (10g) 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] 2 192,8** **Białko ogółem [g] 84,7** **Tłuszcz [g] 57,8** **Węglowodany ogółem [g] 346,4** **Sól [g] 5,8** **suma cukrów prostych [g] 74,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Sód [mg] 2 299,6**
	D02 łatwostrawna Tom	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, 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***) herbata 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z dod. olejem rzepakowym 200 g	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 385,2** **Białko ogółem [g] 90,4** **Tłuszcz [g] 52,7** **Węglowodany ogółem [g] 396,3** **Sól [g] 5,9** **suma cukrów prostych [g] 74,1** **Błonnik pokarmowy [g] 17,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Sód [mg] 2 372,7**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-06 piątek	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) 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	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z dod. olejem rzepakowym 200 g	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 140** **Białko ogółem [g] 94,4** **Tłuszcz [g] 61,5** **Węglowodany ogółem [g] 315,7** **Sól [g] 7,3** **suma cukrów prostych [g] 67,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Sód [mg] 2 912,2**
	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, 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***) herbata 250 ml	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 365,2** **Białko ogółem [g] 90,2** **Tłuszcz [g] 48,7** **Węglowodany ogółem [g] 398,5** **Sól [g] 5,8** **suma cukrów prostych [g] 79,4** **Błonnik pokarmowy [g] 13,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Sód [mg] 2 358,3**
2026-11-07 sobota	D01 podstawowa Tom	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (***MLEKO***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 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***)	baton granola owsiany z czekoladą 40 g	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Bigos z kiszonej kapusty (1) 300 g (***SELER, GORCZYCA***) 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***) ogórek zielony 50 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] 2 139** **Białko ogółem [g] 91,1** **Tłuszcz [g] 71,3** **Węglowodany ogółem [g] 300,4** **Sól [g] 5,4** **suma cukrów prostych [g] 49** **Błonnik pokarmowy [g] 34,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6** **Sód [mg] 2 337,4**
	D02 łatwostrawna Tom	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (***MLEKO***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	baton granola owsiany z czekoladą 40 g	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] 2 491,7** **Białko ogółem [g] 92,5** **Tłuszcz [g] 82,6** **Węglowodany ogółem [g] 357,4** **Sól [g] 5,5** **suma cukrów prostych [g] 59,3** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **Sód [mg] 2 413,6**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-07 sobota	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa 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 z dod. oleju rzep. 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 774,2** **Białko ogółem [g] 88,4** **Tłuszcz [g] 46,4** **Węglowodany ogółem [g] 268,3** **Sól [g] 5,5** **suma cukrów prostych [g] 33,9** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Sód [mg] 2 414,6**
	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (***MLEKO***) pomidor sparzony 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	baton granola owsiany z czekoladą 40 g	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 sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 491,7** **Białko ogółem [g] 92,5** **Tłuszcz [g] 82,6** **Węglowodany ogółem [g] 357,4** **Sól [g] 5,5** **suma cukrów prostych [g] 59,3** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **Sód [mg] 2 413,6**
2026-11-08 niedziela	D01 podstawowa Tom	szynka złocista (drobiowa) 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ser żółty (2) 25 g (***MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 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 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z czerwonej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni z dod. oleju rzepakowego 100 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] 2 222,3** **Białko ogółem [g] 92,4** **Tłuszcz [g] 83** **Węglowodany ogółem [g] 291,4** **Sól [g] 5,8** **suma cukrów prostych [g] 41,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1** **Sód [mg] 2 360,4**
	D02 łatwostrawna Tom	szynka złocista (drobiowa) 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ser żółty (2) 25 g (***MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 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 z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana z groszkiem z dod. oleju rzepakowego 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 666,6** **Białko ogółem [g] 100,3** **Tłuszcz [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 354,3** **Sól [g] 6,1** **suma cukrów prostych [g] 56,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3** **Sód [mg] 2 451,1**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-11-08 niedziela	D03 z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl.	szynka złocista (drobiowa) 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ser żółty (2) 25 g (***MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt pomarańcza 200 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z czerwonej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 002,1** **Białko ogółem [g] 83,9** **Tłuszcz [g] 86,7** **Węglowodany ogółem [g] 237,6** **Sól [g] 5,3** **suma cukrów prostych [g] 31,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9** **Sód [mg] 2 129,4**
	D05 łatwostrawna z ogr. tłuszczu Tom.	szynka złocista (drobiowa) 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ser żółty (2) 25 g (***MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 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 z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana z groszkiem z dod. oleju rzepakowego 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni z dod. oleju rzepakowego 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 666,6** **Białko ogółem [g] 100,3** **Tłuszcz [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 354,3** **Sól [g] 6,1** **suma cukrów prostych [g] 56,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3** **Sód [mg] 2 451,1**

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