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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) miód wielokiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa pieczarkowa zabielana z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g jajko w sosie chrzanowym (100g+50g) 2 szt (***GLUTEN, JAJA***) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 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) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2085 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 28
	łatwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) miód wielokiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) jajko w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (***GLUTEN, JAJA***) ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	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] 2399 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 20
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g jajko w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (***GLUTEN, JAJA***) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g (***SOJA***)	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] 2171 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 238 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 38
2026-01-13 wtorek	podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)	Jabłko 120 g	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napoj owocowy 250 ml	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) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1925 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 31

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 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-13 wtorek	łatwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)	Jabłko 120 g	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml sałata (3 liście) 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2364 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 18
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml szynka konserwowa wieprzowa 25 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 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] 1845 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 243 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 30
2026-01-14 środa	podstawowa D01	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser żółty (1) 25 g (***MLEKO***) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2427 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 31
	łatwostrawna D02	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) miód wielokiatowy 25g 1 szt rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2881 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 434 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 22

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 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-14 środa	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2088 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 33
2026-01-15 czwartek	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) dżemik 25 g polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet schabowy panierowany 80 g (***GLUTEN, JAJA***) surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	pasta z makreli 70 g (***JAJA, RYBY, MLEKO***) mix sałat 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	Wartość energetyczna [kcal] 2114 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 30
	łatwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) dżemik 25 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	polędwica z warzywami 60 g mix sałat 50 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	Wartość energetyczna [kcal] 2332 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 23
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	serek wiejski 150 g	polędwica z warzywami 60 g mix sałat 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	Wartość energetyczna [kcal] 1806 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 224 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 28

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 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-16 piątek	podstawowa D01	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 50 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa brokułowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (***SOJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2389 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 33
	łatwostrawna D02	kasza manna 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***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa brokułowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (***SOJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2624 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 23
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***)	zupa brokułowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron ciemny 200 g (***GLUTEN, JAJA***) mus truskawkowy 100 g jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***) napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (***SOJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1860 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 239 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 31
2026-01-17 sobota	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z marchewki 150 g napoj owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2521 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 44

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
2026-01-17 sobota	łatwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 140 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2739 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 444 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 31
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2238 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 37
2026-01-18 niedziela	podstawowa D01	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) dżemik 25 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 150 g Kalafior z wody 100 g napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) pasztetowa 20 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1930 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 265 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 28
	łatwostrawna D02	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) dżemik 25 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor sparzony 50 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2165 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 20

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 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-18 niedziela	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g surówka z buraczków 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ogórek zielony 50 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2010 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 250 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 26

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