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

# *Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAS*

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-01-19 poniedziałek | podstawowa D01 | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***)<br>polędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>ser żółty (2) 30 g (***MLEKO***)<br>pomidor 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) | sok jabłkowy 200ml 1 szt | zupa barszcz biały z ziemniakami zabielany 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***)<br>kasza gryczana ( może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (***SOJA***)<br>gulasz cygański z mięsem wieprz. , pieczarkami i warzywami (1) 150 g (***SELER, GORCZYCA***)<br>Surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>napoj owocowy 250 ml | Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2480<br>Białko ogółem [g] 87<br>Tłuszcz [g] 102<br>Węglowodany ogółem [g] 318<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 34<br>Błonnik pokarmowy [g] 29 |
| | łatwostrawna D02 | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***)<br>polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>pomidor 50 g<br>pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) | sok jabłkowy 200ml 1 szt | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***)<br>ryż na sypko 200 g<br>pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***)<br>szpinak duszony 150 g<br>napoj owocowy 250 ml | Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2454<br>Białko ogółem [g] 94<br>Tłuszcz [g] 54<br>Węglowodany ogółem [g] 410<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 36<br>Błonnik pokarmowy [g] 22 |
| | z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03 | ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***)<br>polędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>pomidor 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>herbata b/c 250 ml | wafle ryżowe bezcukrowe 30 g | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***)<br>kasza gryczana ( może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (***SOJA***)<br>pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***)<br>Surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml | Jajko gotowane 50 g (***JAJA***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 10 g (***MLEKO***) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***)<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2166<br>Białko ogółem [g] 98<br>Tłuszcz [g] 82<br>Węglowodany ogółem [g] 278<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 9<br>Błonnik pokarmowy [g] 38 |


**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 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAS*

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-01-20 wtorek | podstawowa D01 | płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***)<br>szynka konserwowa wieprzowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>ser biały krajanka z koperkiem 50 g (***MLEKO***)<br>rzodkiewka 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) | kisiel owocowy z/c 200 ml | zupa ogórkowa z ryżem zabielana 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***)<br>Surówka z buraczków 150 g<br>napoj owocowy 250 ml | wafelek śmietankowy 1 szt | Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 70 g<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2165<br>Białko ogółem [g] 97<br>Tłuszcz [g] 64<br>Węglowodany ogółem [g] 314<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 60<br>Błonnik pokarmowy [g] 29 |
| | łatwostrawna D02 | płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***)<br>szynka konserwowa wieprzowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>ser biały krajanka z koperkiem 50 g (***MLEKO***)<br>Jabłko 120 g<br>pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) | kisiel owocowy z/c 200 ml | zupa brokułowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, SELER***)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***)<br>buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***)<br>napoj owocowy 250 ml | wafelek śmietankowy 1 szt | Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***)<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2562<br>Białko ogółem [g] 108<br>Tłuszcz [g] 72<br>Węglowodany ogółem [g] 383<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 45<br>Błonnik pokarmowy [g] 23 |
| | z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03 | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>ser biały krajanka z koperkiem 50 g (***MLEKO***)<br>rzodkiewka 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>herbata b/c 250 ml | kisiel owocowy b/c 200 ml | zupa ogórkowa z ryżem zabielana 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***)<br>surówka z buraczków 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml | Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) | Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 70 g<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***)<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2184<br>Białko ogółem [g] 107<br>Tłuszcz [g] 76<br>Węglowodany ogółem [g] 286<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 34<br>Błonnik pokarmowy [g] 34 |


**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 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAS*

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-01-21 środa | podstawowa D01 | ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***)<br>ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***)<br>szynka polędwicowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***)<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) | rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) | zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***)<br>makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***)<br>sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g<br>napoj owocowy 250 ml | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt | pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 70 g (***JAJA, RYBY, MLEKO***)<br>sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 50 g (***SELER, GORCZYCA***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2415<br>Białko ogółem [g] 103<br>Tłuszcz [g] 79<br>Węglowodany ogółem [g] 334<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 34<br>Błonnik pokarmowy [g] 23 |
| | łatwostrawna D02 | ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***)<br>ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (***MLEKO***)<br>szynka polędwicowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***)<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) | rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) | zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***)<br>makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***)<br>sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g<br>napoj owocowy 250 ml | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt | Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***)<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2583<br>Białko ogółem [g] 104<br>Tłuszcz [g] 66<br>Węglowodany ogółem [g] 401<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 34<br>Błonnik pokarmowy [g] 17 |
| | z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03 | ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***)<br>szynka polędwicowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***)<br>sałata 20 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>herbata b/c 250 ml | jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***) | zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***)<br>makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***)<br>sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) | Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***)<br>sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 50 g (***SELER, GORCZYCA***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***)<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 1898<br>Białko ogółem [g] 91<br>Tłuszcz [g] 64<br>Węglowodany ogółem [g] 252<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 9<br>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.**

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

*Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAS*

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-01-22 czwartek | podstawowa D01 | płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (***GLUTEN, SELER***)<br>marmolada owocowa 30 g<br>polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt | zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kotlet schabowy panierowany 80 g (***GLUTEN, JAJA***)<br>surówka z marchewki 150 g<br>napoj owocowy 250 ml | sok jabłkowy 200ml 1 szt | polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (***GORCZYCA***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2075<br>Białko ogółem [g] 74<br>Tłuszcz [g] 62<br>Węglowodany ogółem [g] 322<br>Sól [g] 4<br>Sacharoza [g] 66<br>Błonnik pokarmowy [g] 33 |
| | łatwostrawna D02 | płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (***GLUTEN, SELER***)<br>marmolada owocowa 30 g<br>polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt | zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak gotowany w sosie szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***)<br>marchewka gotowana 120 g (***GLUTEN***)<br>napoj owocowy 250 ml | sok jabłkowy 200ml 1 szt | polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (***GORCZYCA***)<br>pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2260<br>Białko ogółem [g] 91<br>Tłuszcz [g] 58<br>Węglowodany ogółem [g] 357<br>Sól [g] 4<br>Sacharoza [g] 61<br>Błonnik pokarmowy [g] 26 |
| | z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03 | polędwica sopocka wieprzowa 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) | Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***) | zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak gotowany w sosie szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***)<br>surówka z marchewki 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml | soczek owocowo-warzywny 200ml | polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (***GORCZYCA***)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***)<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2079<br>Białko ogółem [g] 100<br>Tłuszcz [g] 78<br>Węglowodany ogółem [g] 260<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 23<br>Błonnik pokarmowy [g] 34 |


**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 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAS*

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-01-23 piątek | podstawowa D01 | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***)<br>polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>pasta z jajka z koperkiem 70 g (***JAJA***)<br>ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***)<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) | Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z miruny panierowany smażony 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY***)<br>surówka żydowska 150 g (***SELER, GORCZYCA***)<br>napoj owocowy 250 ml | kefir 200 ml (***MLEKO***) | ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***)<br>szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2371<br>Białko ogółem [g] 94<br>Tłuszcz [g] 100<br>Węglowodany ogółem [g] 287<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 32<br>Błonnik pokarmowy [g] 27 |
| | łatwostrawna D02 | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***)<br>polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) | Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***)<br>warzywa gotowanee 150 g (***GLUTEN, SELER***)<br>napoj owocowy 250 ml | kefir 200 ml (***MLEKO***) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2470<br>Białko ogółem [g] 93<br>Tłuszcz [g] 79<br>Węglowodany ogółem [g] 359<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 37<br>Błonnik pokarmowy [g] 26 |
| | z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03 | polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>pasta z jajka z koperkiem 70 g (***JAJA***)<br>ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>herbata b/c 250 ml | wafle ryżowe 30 g | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***)<br>surówka żydowska 150 g (***SELER, GORCZYCA***)<br>napój owocowy b/c 250 ml | kefir 200 ml (***MLEKO***) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***)<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 1972<br>Białko ogółem [g] 87<br>Tłuszcz [g] 80<br>Węglowodany ogółem [g] 241<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 10<br>Błonnik pokarmowy [g] 32 |


**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 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAS*

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-01-24 sobota | podstawowa D01 | ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***)<br>polędwica 'Ani' 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) | Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***) | zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***)<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***)<br>klops w sosie pieczeniowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***)<br>surówka z kiszonych ogórków i marchewki 150 g (***SELER, GORCZYCA***)<br>napoj owocowy 250 ml | Babka piaskowa 50 g (***GLUTEN, JAJA***) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2525<br>Białko ogółem [g] 91<br>Tłuszcz [g] 91<br>Węglowodany ogółem [g] 352<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 62<br>Błonnik pokarmowy [g] 33 |
| | łatwostrawna D02 | polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>marmolada owocowa 30 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) | Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***) | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***)<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***)<br>klops z miesa mieszanego w sosie potrawkowym 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***)<br>marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***)<br>napoj owocowy 250 ml | Babka piaskowa 50 g (***GLUTEN, JAJA***) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2407<br>Białko ogółem [g] 88<br>Tłuszcz [g] 48<br>Węglowodany ogółem [g] 421<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 64<br>Błonnik pokarmowy [g] 28 |
| | z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03 | ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***)<br>polędwica 'Ani' 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>herbata b/c 250 ml | sok pomidorowy 200 ml | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***)<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLUTEN***)<br>klops z miesa mieszanego w sosie potrawkowym 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***)<br>marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***)<br>napój owocowy b/c 250 ml | Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***)<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***)<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2141<br>Białko ogółem [g] 97<br>Tłuszcz [g] 70<br>Węglowodany ogółem [g] 302<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 10<br>Błonnik pokarmowy [g] 40 |


**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 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAS*

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-01-25 niedziela | podstawowa D01 | ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (***MLEKO***)<br>polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>ogórek zielony 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 | szt<br>pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak pieczony 130 g<br>Surówka z buraczków 150 g<br>napoj owocowy 250 ml | Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) | szynka z indyka 50 g<br>ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***)<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2066<br>Białko ogółem [g] 101<br>Tłuszcz [g] 70<br>Węglowodany ogółem [g] 270<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 46<br>Błonnik pokarmowy [g] 24 |
| | łatwostrawna D02 | ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (***MLEKO***)<br>polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>pomidor 50 g<br>pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 | szt<br>zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***)<br>buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***)<br>napoj owocowy 250 ml | Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) | szynka z indyka 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***)<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2594<br>Białko ogółem [g] 106<br>Tłuszcz [g] 88<br>Węglowodany ogółem [g] 354<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 49<br>Błonnik pokarmowy [g] 18 |
| | z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03 | ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (***MLEKO***)<br>polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)<br>ogórek zielony 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***)<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>herbata b/c 250 ml | jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***) | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***)<br>Surówka z buraczków 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml | Brokuły gotowane 150 g | szynka z indyka 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***)<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 1766<br>Białko ogółem [g] 94<br>Tłuszcz [g] 63<br>Węglowodany ogółem [g] 221<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 16<br>Błonnik pokarmowy [g] 30 |


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