Jadłospis za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 SEKTOR 4 TOMASZÓW

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	D01	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) gulasz cygański z mięsem wieprz. i drobiowym i z warzywami(2) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) makaron ciemny 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sałata z maślanką 150 g (***MLEKO***) napoj owocowy malinowy 250 ml	gruszka 1szt150 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 237,2** **Białko ogółem [g] 81,8** **Tłuszcz [g] 91,3** **Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 5,6** **Sacharoza [g] 22,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **Sód [mg] 2 315,3**
	D02	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa)50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) sałata z maślanką 150 g (***MLEKO***) napoj owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 194,9** **Białko ogółem [g] 85,2** **Tłuszcz [g] 58** **Węglowodany ogółem [g] 345,6 Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 23,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6** **Sód [mg] 2 310,7**
	D03	Szynka bartnika (drobiowa wieprzowa)50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SELER***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) makaron ciemny 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sałata z maślanką 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) 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] 2734,3** **Białko ogółem [g] 68** **Tłuszcz [g] 66,8** **Węglowodany ogółem [g] 229,4** **Sól [g] 5,3** **Sacharoza [g] 21,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **Sód [mg] 2 112**
	D05	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, 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 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) 150 g szpinak duszony napoj owocowy malinowy 250 ml	Biszkopty 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko parzone 120 g herbata 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 373,2** **Białko ogółem [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 69** **Węglowodany ogółem [g] 361,9** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 31,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **Sód [mg] 2 331,7**

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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-26 wtorek	D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 80 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 120 g napoj owocowy malinowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	polędwica 'Ani' 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 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 098,8** **Białko ogółem [g] 97,3** **Tłuszcz [g] 57,9** **Węglowodany ogółem [g] 313,6 Sól [g] 4,9** **Sacharoza [g] 53,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Sód [mg] 2 312,5**
	D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 80 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż na sypko 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy malinowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 366,9** **Białko ogółem [g] 101,7** **Tłuszcz [g] 59,8** **Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 3,8** **Sacharoza [g] 49,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Sód [mg] 1 682,4**
	D03	ser biały krajanka z koperkiem 40 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) 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 1szt (100g) (***MLEKO***) 100 ml	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 120 g napój owocowy malinowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	polędwica 'Ani' 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] 1 945,1** **Białko ogółem [g] 92,7** **Tłuszcz [g] 52** **Węglowodany ogółem [g] 292,9 Sól [g] 4,7** **Sacharoza [g] 48,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Sód [mg] 2 019**
	D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g (***MLEKO***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 80 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) (***MLEKO***) 1 szt	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż na sypko 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy malinowy 250 ml	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) mus jabłkowy 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 383,3** **Białko ogółem [g] 101,7** **Tłuszcz [g] 60,5** **Węglowodany ogółem [g] 368,4 Sól [g] 3,8** **Sacharoza [g] 55** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Sód [mg] 1 681,9**
2026-05-27 środa	D01	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 241,6** **Białko ogółem [g] 84,4** **Tłuszcz [g] 90,8** **Węglowodany ogółem [g] 286,4 Sól [g] 5,5** **Sacharoza [g] 12** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2** **Sód [mg] 2 207,4**

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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-27 środa	D02	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (***SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 394,7** **Białko ogółem [g] 103,1** **Tłuszcz [g] 67** **Węglowodany ogółem [g] 356,7 Sól [g] 5,9** **Sacharoza [g] 20,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Sód [mg] 2 384,8**
	D03	ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (***SELER***) Surówka z kapusty pekińskiej 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***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 244,4** **Białko ogółem [g] 107,7** **Tłuszcz [g] 106,1** **Węglowodany ogółem [g] 229,1 Sól [g] 6,9** **Sacharoza [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7** **Sód [mg] 2 761,7**
	D05	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (***SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) Jabłko parzone 120 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 403,1** **Białko ogółem [g] 103,5** **Tłuszcz [g] 67,1** **Węglowodany ogółem [g] 358,6 Sól [g] 5,9** **Sacharoza [g] 20,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Sód [mg] 2 388,5**
2026-05-28 czwartek	D01	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) pasta z jajka z koperkiem 60 g (***JAJA***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (***SELER***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napoj owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	pasztet sojowy 30 g (***SOJA***) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 510,6** **Białko ogółem [g] 98,3** **Tłuszcz [g] 81,7** **Węglowodany ogółem [g] 360,9 Sól [g] 4,7** **Sacharoza [g] 48,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Sód [mg] 1 990**
	D02	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) pasta z jajka z koperkiem 60 g (***JAJA***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (***GLUTEN, SELER***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) napoj owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 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 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 596,5** **Białko ogółem [g] 93,7** **Tłuszcz [g] 76,4** **Węglowodany ogółem [g] 391,2 Sól [g] 4,7** **Sacharoza [g] 48,7** **Błonnik pokarmowy [g] 15,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Sód [mg] 1 881**

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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-28 czwartek	D03	pasta z jajka z koperkiem 60 g (***JAJA***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (***GLUTEN, SELER***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 153,3** **Białko ogółem [g] 81,1** **Tłuszcz [g] 70,2** **Węglowodany ogółem [g] 311,8 Sól [g] 5,1** **Sacharoza [g] 31,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone** **ogółem [g] 27,8** **Sód [mg] 2 224**
	D05	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) ogonówka wieprzowa 30 g (***SOJA***) miód wielokiatowy 25g 1 szt pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (***GLUTEN, SELER***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) napoj owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 536,7** **Białko ogółem [g] 88** **Tłuszcz [g] 59,4** **Węglowodany ogółem [g] 421,3 Sól [g] 5** **Sacharoza [g] 51,2** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone** **ogółem [g] 28,6** **Sód [mg] 2 028,3**
2026-05-29 piątek	D01	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 40 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY***) surówka z kiszonej kapusty 150 g (***GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	ser żółty (2) 20 g (***MLEKO***) polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2089,8** **Białko ogółem [g] 89,5** **Tłuszcz [g] 85** **Węglowodany ogółem [g] 257,3 Sól [g] 6,3** **Sacharoza [g] 10,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32** **Kwasy tłuszczowe nasycone** **ogółem [g] 29,2** **Sód [mg] 2 583,4**
	D02	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 40 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 282,4** **Białko ogółem [g] 99,3** **Tłuszcz [g] 75,9** **Węglowodany ogółem [g] 312,9 Sól [g] 4,7** **Sacharoza [g] 14,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Kwasy tłuszczowe nasycone** **ogółem [g] 30** **Sód [mg] 1 933,5**

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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-29 piątek	D03	ser biały mielony 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) (***MLEKO***) 100 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) surówka z kiszonej kapusty 150 g (***GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	serżółty (1) 20 g (***MLEKO***) polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) 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] 2 070,2** **Białko ogółem [g] 95,2** **Tłuszcz [g] 85,2** **Węglowodany ogółem [g] 248,9 Sól [g] 6,7** **Sacharoza [g] 12,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8** **Sód [mg] 2 752,3**
	D05	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 40 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) mus jabłkowy 50 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ~~zacierka na mleku (1) 300 ml~~ (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) (***MLEKO***) 100 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 350,4** **Białko ogółem [g] 101,7** **Tłuszcz [g] 63** **Węglowodany ogółem [g] 357,6 Sól [g] 4,7** **Sacharoza [g] 22** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Sód [mg] 1 925,2**
2026-05-30 sobota	D01	papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowy (200ml) 1szt	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	paprykarz szczeciński 60 g (***RYBY, SELER***) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 776,3** **Białko ogółem [g] 104,6** **Tłuszcz [g] 101,1** **Węglowodany ogółem [g] 383,2 Sól [g] 6,7** **Sacharoza [g] 42** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4** **Sód [mg] 2 679,6**
	D02	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser biały mielony z koperkiem 60 g (***MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowy (200ml) 1szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml sałata 20 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 896,1** **Białko ogółem [g] 106,4** **Tłuszcz [g] 84,8** **Węglowodany ogółem [g] 440,7 Sól [g] 5,3** **Sacharoza [g] 33,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9** **Sód [mg] 2 295,6**

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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-30 sobota	D03	ser biały mielony z koperkiem 60 g (***MLEKO***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml sałata 20 g	**Wartość energetyczna [kcal] 1 952,4** **Białko ogółem [g] 79** **Tłuszcz [g] 71,7** **Węglowodany ogółem [g] 265,4 Sól [g] 4,6** **Sacharoza [g] 29,8** **Błonnik pokarmowy [g] 35,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Sód [mg] 2 025,7**
	D05	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser biały mielony z koperkiem 60 g (***MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowy (200 ml) 1szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml sałata 20 g	**Wartość energetyczna [kcal] 2 896,1** **Białko ogółem [g] 106,4** **Tłuszcz [g] 84,8** **Węglowodany ogółem [g] 440,7 Sól [g] 5,3** **Sacharoza [g] 33,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9** **Sód [mg] 2 295,6**
2026-05-31 niedziela	D01	ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 25 g	jogurt naturalny 1szt (100 g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	blok drobiowy 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 788,8** **Białko ogółem [g] 84,8** **Tłuszcz [g] 67,5** **Węglowodany ogółem [g] 222,9 Sól [g] 5,2** **Sacharoza [g] 19,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2** **Sód [mg] 2 052,9**
	D02	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 25 g	jogurt naturalny 1szt (100 g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	blok drobiowy 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 063,2** **Białko ogółem [g] 93,4** **Tłuszcz [g] 66** **Węglowodany ogółem [g] 284,1 Sól [g] 4,5** **Sacharoza [g] 25** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2** **Sód [mg] 1 792,9**
	D03	pomidor 50 g ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100 g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z czerwonej kapusty 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	blok drobiowy 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 011,9** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 77,2** **Węglowodany ogółem [g] 247,6 Sól [g] 5,6** **Sacharoza [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6** **Sód [mg] 2 221,5**

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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-31 niedziela	D05	szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 25 g	jogurt naturalny 1szt (100 g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	blok drobiowy 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) mus jabłkowy 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 108,2** **Białko ogółem [g] 93,4** **Tłuszcz [g] 66,5** **Węglowodany ogółem [g] 294,4 Sól [g] 5,3** **Sacharoza [g] 32,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **Sód [mg] 2 099**
2026-06-01 poniedziałek	D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100 g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa pieczarkowa zabielana z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g jajko gotowane w sosie chrzanowym (100g+50g) 2 szt (***GLUTEN, JAJA***) surówka z białej kapusty 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 kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 017** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 84,3** **Węglowodany ogółem [g] 242,5** **Sól [g] 6,1** **Sacharoza [g] 11,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6** **Sód [mg] 2 734,4**
	D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100 g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) jajko gotowane w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (***GLUTEN, JAJA***) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 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] 2 354,8** **Białko ogółem [g] 98,1** **Tłuszcz [g] 71,1** **Węglowodany ogółem [g] 343,7 Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 17** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Sód [mg] 2 518,9**
	D03	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100 g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g jajko gotowane w sosie koperkowym (100g+50g) 2 szt (***GLUTEN, JAJA***) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 972,2** **Białko ogółem [g] 81,4** **Tłuszcz [g] 84,1** **Węglowodany ogółem [g] 238,8 Sól [g] 7** **Sacharoza [g] 9** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **Sód [mg] 3 025,8**

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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-06-01 poniedziałek	D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100 ml) 1 szt (***MLEKO***)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) pulpet z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem koperkowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 275,1** **Białko ogółem [g] 89,8** **Tłuszcz [g] 56,3** **Węglowodany ogółem [g] 366,4 Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 19,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Sód [mg] 2 412,4**
2026-06-02 wtorek	D01	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem ciemnym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 218,7** **Białko ogółem [g] 106,6** **Tłuszcz [g] 52,4** **Węglowodany ogółem [g] 347,6 Sól [g] 5,2** **Sacharoza [g] 38,6** **Błonnik pokarmowy [g] 35** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Sód [mg] 2 177,1**
	D02	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 663,1** **Białko ogółem [g] 112** **Tłuszcz [g] 71,7** **Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 4,9** **Sacharoza [g] 40,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37** **Sód [mg] 2 082,6**
	D03	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt)150 ml (***MLEKO***)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 091,5** **Białko ogółem [g] 96,5** **Tłuszcz [g] 69,4** **Węglowodany ogółem [g] 264,3 Sól [g] 4,9** **Sacharoza [g] 9,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4** **Sód [mg] 2 067,7**
	D05	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 629,3** **Białko ogółem [g] 108,5** **Tłuszcz [g] 70,4** **Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 5,9** **Sacharoza [g] 40,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **Sód [mg] 2 482,9**

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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-06-03 środa	D01	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 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] 2 614,6** **Białko ogółem [g] 101,1** **Tłuszcz [g] 92,4** **Węglowodany ogółem [g] 363,8 Sól [g] 6,2** **Sacharoza [g] 59,2** **Błonnik pokarmowy [g] 39,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4** **Sód [mg] 2 684,5**
	D02	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 788,9** **Białko ogółem [g] 99,5** **Tłuszcz [g] 84,5** **Węglowodany ogółem [g] 419,1 Sól [g] 6,1** **Sacharoza [g] 51,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **Sód [mg] 2 446,3**
	D03	ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+30g+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] 2 279,4** **Białko ogółem [g] 100** **Tłuszcz [g] 89** **Węglowodany ogółem [g] 288,2 Sól [g] 7,8** **Sacharoza [g] 35,8** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2** **Sód [mg] 3 336,1**
	D05	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) mus jabłkowy 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 841,9** **Białko ogółem [g] 99,5** **Tłuszcz [g] 85,3** **Węglowodany ogółem [g] 430,6 Sól [g] 6,1** **Sacharoza [g] 58,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9** **Sód [mg] 2 446,8**
2026-06-04 czwartek	D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet schabowy panierowany smażony 80 g (***GLUTEN, JAJA***) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100 ml) 1szt (***MLEKO***)	pasta z makreli 70 g (***JAJA, RYBY, MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna [kcal] 988,5** **Białko ogółem [g] 84,9** **Tłuszcz [g] 63,2** **Węglowodany ogółem [g] 286,4 Sól [g] 4,9** **Sacharoza [g] 23,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4** **Sód [mg] 2 064**

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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-06-04 czwartek	D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	polędwica z warzywami 60 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 286,9** **Białko ogółem [g] 92,7** **Tłuszcz [g] 59,1** **Węglowodany ogółem [g] 358,9 Sól [g] 4,9** **Sacharoza [g] 28** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 2 043,7**
	D03	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	sok pomidorowy (200ml) 1szt	napój owocowy malinowy 250 ml zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***)	polędwica z warzywami 60 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna [kcal] 1 777,9** **Białko ogółem [g] 91,2** **Tłuszcz [g] 57,7** **Węglowodany ogółem [g] 239 Sól [g] 5,4** **Sacharoza [g] 10,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27** **Sód [mg] 2 286,6**
	D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	polędwica z warzywami 60 g Jabłko parzone 120 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 286,9** **Białko ogółem [g] 92,7** **Tłuszcz [g] 59,1** **Węglowodany ogółem [g] 358,9 Sól [g] 4,9** **Sacharoza [g] 28** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 2 043,7**
2026-06-05 piątek	D01	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g szynka konserwowa wieprzowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA,*** ***MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 150 g (***SELER, GORCZYCA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 874,3** **Białko ogółem [g] 64,2** **Tłuszcz [g] 50** **Węglowodany ogółem [g] 305,5 Sól [g] 5,8** **Sacharoza [g] 23,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Sód [mg] 2 681,3**

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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-06-05 piątek	D02	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***) marmolada owocowa 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	zsoczek owocowy (200ml) 1 szt	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 254,2** **Białko ogółem [g] 74,2** **Tłuszcz [g] 54,1** **Węglowodany ogółem [g] 376,2 Sól [g] 5,3** **Sacharoza [g] 22,5** **Błonnik pokarmowy [g] 16,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Sód [mg] 2 175**
	D03	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLUTEN, JAJA***) mus truskawkowy 100 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 150 g (***SELER, GORCZYCA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 475,7** **Białko ogółem [g] 61,6** **Tłuszcz [g] 47,3** **Węglowodany ogółem [g] 213,5 Sól [g] 6,9** **Sacharoza [g] 18,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6** **Sód [mg] 3 079,1**
	D05	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***) marmolada owocowa 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	zsoczek owocowy (200ml) 1 szt	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2254,2** **Białko ogółem [g] 74,2** **Tłuszcz [g] 54,1** **Węglowodany ogółem [g] 376,2 Sól [g] 5,3** **Sacharoza [g] 22,5** **Błonnik pokarmowy [g] 16,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Sód [mg] 2 175**
2026-06-06 sobota	D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops gotowany na parze z sosem pieczeniowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) surówka z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 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] 2 574,7** **Białko ogółem [g] 92,8** **Tłuszcz [g] 92,4** **Węglowodany ogółem [g] 364,6 Sól [g] 6,9** **Sacharoza [g] 26,6** **Błonnik pokarmowy [g] 43,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **Sód [mg] 2 761,1**

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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-06-06 sobota	D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 140 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 609,7** **Białko ogółem [g] 94,8** **Tłuszcz [g] 67,1** **Węglowodany ogółem [g] 424,3 Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 26,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Sód [mg] 2 254,3**
	D03	ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) surówka z marchewki 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 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] 2 316,2** **Białko ogółem [g] 96,9** **Tłuszcz [g] 83,5** **Węglowodany ogółem [g] 314,9 Sól [g] 6,4** **Sacharoza [g] 20,7** **Błonnik pokarmowy [g] 41,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **Sód [mg] 2 536,4**
	D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika (drobiowo wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 140 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 651,1** **Białko ogółem [g] 95** **Tłuszcz [g] 67,4** **Węglowodany ogółem [g] 434,5 Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Sód [mg] 2 255,5**
2026-06-07 niedziela	D01	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	pasztet wieprz.-drob. z blachy 70 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 981,7** **Białko ogółem [g] 84,5** **Tłuszcz [g] 76,4** **Węglowodany ogółem [g] 252 Sól [g] 4,6** **Sacharoza [g] 37,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Sód [mg] 1 973,4**
	D02	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 099 Białko ogółem [g] 90** **Tłuszcz [g] 73,1** **Węglowodany ogółem [g] 281,3 Sól [g] 5,1** **Sacharoza [g] 29,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Sód [mg] 2 151**

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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-06-07 niedziela	D03	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie własnym 130 g surówka z buraczków 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 055,4** **Białko ogółem [g] 100,5** **Tłuszcz [g] 84,4** **Węglowodany ogółem [g] 239,2 Sól [g] 6,7** **Sacharoza [g] 28,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **Sód [mg] 2 779,6**
	D05	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasto drożdżowe 80 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 099 Białko ogółem [g] 90** **Tłuszcz [g] 73,1** **Węglowodany ogółem [g] 281,3** **Sól [g] 5,1** **Sacharoza [g] 29,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Sód [mg] 2 151**

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