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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-25 niedziela	podstawowa D01	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2092 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 24
	łatwostrawna D02	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2620 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 19
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, 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] 1792 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 228 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 30
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) Jabłko parzone (120g) 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2639 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 21

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 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (***SOJA***) gulasz wieprzowy (1) (mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 150 g (***GLUTEN***) Surówka z kiszonych ogórków 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SELER***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2530 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 35
	łatwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) szpinak gotowany 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SELER***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2574 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 397 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 27
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 70 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 110 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 10 g (***MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (***SELER***) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (***SOJA***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) Surówka z kiszonych ogórków 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 150 g	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SELER***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2196 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 262 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 43
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) szpinak gotowany 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (***SELER***) mus jabłkowy 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2625 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 27

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 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-27 wtorek	podstawowa D01	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielana 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka po bretońsku 300 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g napoj owocowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	pasta z makreli 70 g (***JAJA, RYBY, MLEKO***) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2384 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 39
	łatwostrawna D02	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2472 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 22
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielana 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 200 g (***GORCZYCA***)	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) rzodkiewka 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1674 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 238 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 35
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napoj owocowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	polędwica 'Ani' 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko parzone (120g) 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2480 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 23

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 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-28 środa	podstawowa D01	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) miód wielokiatowy 25g 1 szt szynka złocista 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z selera i jabłka 150 g (***SELER***) napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2167 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 31
	łatwostrawna D02	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) miód wielokiatowy 25g 1 szt szynka złocista 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) jarzynka gotowana 150 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2534 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 396 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 23
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) szynka złocista 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z selera i jabłka 150 g (***SELER***) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy 200ml 1 szt	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1777 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 248 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 32
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) miód wielokiatowy 25g 1 szt szynka złocista 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) jarzynka gotowana 150 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) mus jabłkowy 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2588 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 408 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 24

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 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-29 czwartek	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser topiony (2) 25 g (***MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2416 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 32
	łatwostrawna D02	szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g dżemik 25 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2481 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 22
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g rzodkiewka 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) 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] 1924 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 256 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 34
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g marmolada owocowa 20 g Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2424 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 59 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 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-30 piątek	podstawowa D01	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) pasta z jajka z koperkiem 60 g (***JAJA***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kefir 200 ml (***MLEKO***)	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napoj owocowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2332 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 29
	łatwostrawna D02	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) pasta z jajka z koperkiem 60 g (***JAJA***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kefir 200 ml (***MLEKO***)	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napoj owocowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2488 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 416 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 18
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	pasta z jajka z koperkiem 60 g (***JAJA***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (***MLEKO***)	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron ciemny 200 g (***GLUTEN, JAJA***) mus truskawkowy 100 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 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] 2054 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 253 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 36
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kefir 200 ml (***MLEKO***)	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napoj owocowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2371 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 423 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 17

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 2026-01-25 do dnia 2026-01-31 SEKTOR 4 TOMA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-31 sobota	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (***MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kapusta gotowana z mięsem 300 g (***SELER***) napoj owocowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2284 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 31
	łatwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (***MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) buraczki gotowanee 150 g napoj owocowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2712 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 430 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 75 Błonnik pokarmowy [g] 28
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z ogórka kiszonego i cebuli 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1746 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 37
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (***MLEKO***) mus jabłkowy 100 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) buraczki gotowanee 150 g napoj owocowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2779 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 443 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 29

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