Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-05-11 poniedziałek	podstawowa D01	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser żółty (2) 50 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***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa barszcz biały z ziemniakami zabielany 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) kasza gryczana 200 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) gulasz cygański z mięsem wieprz. pieczarkami i warzywami (marchewka, seler, pietruszka, ogórek kiszony) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) Surówka wielowarzywna (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, cebula) 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) (***GLUTEN***) 60 g herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 496,5** **Białko ogółem [g] 85,9** **Tłuszcz [g] 100,3** **Węglowodany ogółem [g] 326,8** **Sól [g] 5,6** **Sacharoza [g] 47,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7** **Sód [mg] 2 304,4**
	łatwostrawna D02	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g (***SELER***) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 484,9** **Białko ogółem [g] 96** **Tłuszcz [g] 59,6** **Węglowodany ogółem [g] 390,7** **Sól [g] 6,3** **Sacharoza [g] 26** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3** **Sód [mg] 2 552,8**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) kasza gryczana 200 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g (***SELER***) Surówka wielowarzywna (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, cebula) 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 10 g (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) (***GLUTEN***) 130 g herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 255** **Białko ogółem [g] 103,3** **Tłuszcz [g] 81,6** **Węglowodany ogółem [g] 295,4** **Sól [g] 7,4** **Sacharoza [g] 34,7** **Błonnik pokarmowy [g] 37,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41** **Sód [mg] 2 958,3**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-11 poniedziałek	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g (***SELER***) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 434,9** **Białko ogółem [g] 96** **Tłuszcz [g] 59,6** **Węglowodany ogółem [g] 390,7** **Sól [g] 6,3** **Sacharoza [g] 26** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3** **Sód [mg] 2 552,8**
2026-05-12 wtorek	podstawowa D01	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (***MLEKO***) rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabielana 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) schab gotowany z sosem pieczarkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	pasztet wieprz.-drob. z blachy 60 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) (***GLUTEN***) 60 g herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 382,7** **Białko ogółem [g] 91,2** **Tłuszcz [g] 86,1** **Węglowodany ogółem [g] 324,4** **Sól [g] 5,8** **Sacharoza [g] 52,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3** **Sód [mg] 2 509,2**
	łatwostrawna D02	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (***MLEKO***) Jabłko 120 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 brokułowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 634,7** **Białko ogółem [g] 104,4** **Tłuszcz [g] 74,2** **Węglowodany ogółem [g] 398,4** **Sól [g] 5,6** **Sacharoza [g] 44,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Sód [mg] 2 260,3**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-12 wtorek	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (***MLEKO***) rzodkiewka 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabielana 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 326,8** **Białko ogółem [g] 108,4** **Tłuszcz [g] 86,2** **Węglowodany ogółem [g] 296,6** **Sól [g] 7,1** **Sacharoza [g] 34,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **Sód [mg] 3 044**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (***MLEKO***) Jabłko parzone 120 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 brokułowa z ryżem 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 634,7** **Białko ogółem [g] 104,4** **Tłuszcz [g] 74,2** **Węglowodany ogółem [g] 398,4** **Sól [g] 5,6** **Sacharoza [g] 44,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Sód [mg] 2 260,3**
2026-05-13 środa	podstawowa D01	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) szynka polędwicowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata 20 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***)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 1/2 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 150 g	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 70 g (***JAJA, RYBY, MLEKO***) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 439,1** **Białko ogółem [g] 94,5** **Tłuszcz [g] 103,4** **Węglowodany ogółem [g] 294,5** **Sól [g] 6,4** **Sacharoza [g] 22,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **Sód [mg] 2 579,2**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-13 środa	łatwostrawna D02	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0,5 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron świderek 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 150 g	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2512,3** **Białko ogółem [g] 99,7** **Tłuszcz [g] 64** **Węglowodany ogółem [g] 393,4** **Sól [g] 6,2** **Sacharoza [g] 22,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Sód [mg] 2 484,6**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) 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 kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100 g) 100 ml (***MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2009,5** **Białko ogółem [g] 90,5** **Tłuszcz [g] 93,2** **Węglowodany ogółem [g] 214,7** **Sól [g] 6,9** **Sacharoza [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Sód [mg] 2 726,1**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0,5 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLUTEN, JAJA***) pulpet z mięsa mieszanego gotowany na parze z sosem jarzynowym 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) warzywa gotowane (marchew, pietruszka, seler) 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 150 g	szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2364,2** **Białko ogółem [g] 90,1** **Tłuszcz [g] 56,6** **Węglowodany ogółem [g] 386,4** **Sól [g] 7** **Sacharoza [g] 27,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24** **Sód [mg] 2 802,8**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-14 czwartek	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (***GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 270** **Białko ogółem [g] 87,8** **Tłuszcz [g] 78,7** **Węglowodany ogółem [g] 320,3** **Sól [g] 4,7** **Sacharoza [g] 24,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Sód [mg] 2 137,4**
	łatwostrawna D02	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (***GLUTEN, SELER***) polędwica sopocka wieprzowa 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowanaa 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (***GORCZYCA***) pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 643,1** **Białko ogółem [g] 93,2** **Tłuszcz [g] 85,3** **Węglowodany ogółem [g] 390** **Sól [g] 4,5** **Sacharoza [g] 21** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Sód [mg] 2 113,1**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+30g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (***GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 377,3** **Białko ogółem [g] 108,3** **Tłuszcz [g] 85,3** **Węglowodany ogółem [g] 313,4** **Sól [g] 5,6** **Sacharoza [g] 23,1** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **Sód [mg] 2 484,6**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (***GLUTEN, SELER***) polędwica sopocka wieprzowa 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (***GORCZYCA***) pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 390** **Białko ogółem [g] 93,2** **Tłuszcz [g] 57,2** **Węglowodany ogółem [g] 390** **Sól [g] 4,4** **Sacharoza [g] 21** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Sód [mg] 2 068,7**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-15 piątek	podstawowa D01	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) pasta z jajka z koperkiem 70 g (***JAJA***) 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***)	gruszka 1szt150 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY***) surówka żydowska 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) (***GLUTEN***) 60 g herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 868,5** **Białko ogółem [g] 86,6** **Tłuszcz [g] 103,4** **Węglowodany ogółem [g] 287,4** **Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 10,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **Sód [mg] 2 549**
	łatwostrawna D02	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	mus owocowo-warzywny w tubce 100 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 304,8** **Białko ogółem [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 62,2** **Węglowodany ogółem [g] 352,3** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 35,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Sód [mg] 2 395,9**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pasta z jajka z koperkiem 70 g (***JAJA***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) surówka żydowska 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) (***GLUTEN***) 120 g herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 117,2** **Białko ogółem [g] 90** **Tłuszcz [g] 86,8** **Węglowodany ogółem [g] 260,1** **Sól [g] 6,1** **Sacharoza [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Sód [mg] 2 680,3**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-15 piątek	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pieczywo pszenne 30 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) sałata 20 g	kubus owocowo-warzywny w tubce 100 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 30 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 258,5** **Białko ogółem [g] 95,3** **Tłuszcz [g] 57,2** **Węglowodany ogółem [g] 352,2** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 35,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Sód [mg] 2 395**
2026-05-16 sobota	podstawowa D01	ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) polędwica 'Ani 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata 20 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***)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops gotowany na parze z sosem pieczeniowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) surówka z kiszonych ogórków i marchewki 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 332,5** **Białko ogółem [g] 90,1** **Tłuszcz [g] 101,1** **Węglowodany ogółem [g] 332** **Sól [g] 8,2** **Sacharoza [g] 40,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Sód [mg] 3 754,9**
	łatwostrawna D02	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) marmolada owocowa 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 30 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z miesa mieszanego gotowany na parze z sosem potrawkowym 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 50 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 30 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 425,9** **Białko ogółem [g] 88,1** **Tłuszcz [g] 57,5** **Węglowodany ogółem [g] 403,5** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 42,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Sód [mg] 2 441,9**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-16 sobota	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) polędwica 'Ani 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z miesa mieszanego gotowany na parze z sosem potrawkowym 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 265,7** **Białko ogółem [g] 98,6** **Tłuszcz [g] 80** **Węglowodany ogółem [g] 308,8** **Sól [g] 7,4** **Sacharoza [g] 9,9** **Błonnik pokarmowy [g] 41,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6** **Sód [mg] 3 081,8**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) marmolada owocowa 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy b/c 200 ml	~~zupa jarzynowa z ziemniakami z~~ fasolką szparagową 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z miesa mieszanego gotowany na parze z sosem potrawkowym 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Babka piaskowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 425,9** **Białko ogółem [g] 88,1** **Tłuszcz [g] 57,5** **Węglowodany ogółem [g] 403,5** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 42,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Sód [mg] 2 441,9**
2026-05-17 niedziela	podstawowa D01	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) szt (***MLEKO***)	~~zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***)~~ Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) udko z kurczaka pieczone 130 g sałata z maślanką 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 298,1** **Białko ogółem [g] 95,4** **Tłuszcz [g] 93,2** **Węglowodany ogółem [g] 281,7** **Sól [g] 4,6** **Sacharoza [g] 38,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6** **Sód [mg] 1 926,7**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-17 niedziela	łatwostrawna D02	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) sałata z maślanką 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 527,7** **Białko ogółem [g] 106,6** **Tłuszcz [g] 87** **Węglowodany ogółem [g] 338,9** **Sól [g] 5,1** **Sacharoza [g] 28,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4** **Sód [mg] 2 142,4**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) sałata z maślanką 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	wafle ryżowe 30 g	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, 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] 2 119,9** **Białko ogółem [g] 95,9** **Tłuszcz [g] 92,7** **Węglowodany ogółem [g] 240,6** **Sól [g] 4,7** **Sacharoza [g] 29,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3** **Sód [mg] 1 923,4**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 30 g pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 579** **Białko ogółem [g] 100,3** **Tłuszcz [g] 86,2** **Węglowodany ogółem [g] 360,5** **Sól [g] 4,9** **Sacharoza [g] 35,2** **Błonnik pokarmowy [g] 20,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9** **Sód [mg] 1 960,8**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-18 poniedziałek	podstawowa D01	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 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) 0,5 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza pęczak 200 g (***GLUTEN***) gulasz wieprzowy (1) (mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 150 g (***GLUTEN***) Surówka z kiszonych ogórków 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	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] 2 440,1** **Białko ogółem [g] 114,7** **Tłuszcz [g] 73,2** **Węglowodany ogółem [g] 347,3** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 25** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **Sód [mg] 2 708,9**
	łatwostrawna D02	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 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) 0,5 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g (***SELER***) szpinak gotowany 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	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] 2 535,1** **Białko ogółem [g] 112,7** **Tłuszcz [g] 65,7** **Węglowodany ogółem [g] 385,8** **Sól [g] 4,9** **Sacharoza [g] 25,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **Sód [mg] 1 937**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ser topiony (1) 50 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 110 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 10 g (***MLEKO***)	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza pęczak 200 g (***GLUTEN***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g (***SELER***) Surówka z kiszonych ogórków 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, natki 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] 2 708,9** **Białko ogółem [g] 127,5** **Tłuszcz [g] 125,9** **Węglowodany ogółem [g] 288,3** **Sól [g] 7,1** **Sacharoza [g] 15,7** **Błonnik pokarmowy [g] 44,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2** **Sód [mg] 3 262,7**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-18 poniedziałek	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 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***)	kogalik maślany 1/2 szt. (40g) 2 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami (marchew, pietruszka, seler) 150 g (***SELER***) szpinak gotowany 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	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] 2 510,4** **Białko ogółem [g] 112,3** **Tłuszcz [g] 65,9** **Węglowodany ogółem [g] 380,5** **Sól [g] 4,9** **Sacharoza [g] 23,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **Sód [mg] 1 964,6**
2026-05-19 wtorek	podstawowa D01	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata 20 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***)	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 z kielbasą cienką (wieprzowa) 100 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 1 g	pasta z makreli 70 g (***JAJA, RYBY, MLEKO***) 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] 2 324,5** **Białko ogółem [g] 104** **Tłuszcz [g] 61,6** **Węglowodany ogółem [g] 357,6** **Sól [g] 7,2** **Sacharoza [g] 45,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Sód [mg] 3 057,1**
	łatwostrawna D02	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 25 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 gotowana z sosem koperkowym (2) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 1 g	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] 2 432,3** **Białko ogółem [g] 95** **Tłuszcz [g] 61,6** **Węglowodany ogółem [g] 386,6** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 55,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Sód [mg] 2 446**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-19 wtorek	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata 20 g 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 (***MLEKO***) sztuka mięsa gotowana z sosem koperkowym (2) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 200 g (***GORCZYCA***)	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 051,8** **Białko ogółem [g] 84,8** **Tłuszcz [g] 84,5** **Węglowodany ogółem [g] 256,4** **Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 38,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Sód [mg] 2 729,2**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 25 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 natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa gotowana z sosem koperkowym (2) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane (***GLUTEN***) 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Banan 1 szt 1 g	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 30 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 432,3** **Białko ogółem [g] 95** **Tłuszcz [g] 61,6** **Węglowodany ogółem [g] 386,6** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 55,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Sód [mg] 2 446**
2026-05-20 środa	podstawowa D01	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) marmolada owocowa 30 g szynka złocista 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem ciemnym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z selera i jabłka 150 g (***SELER***) 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) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 130,9** **Białko ogółem [g] 93,7** **Tłuszcz [g] 60,6** **Węglowodany ogółem [g] 317,6** **Sól [g] 6,4** **Sacharoza [g] 20** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5** **Sód [mg] 2 821,8**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-20 środa	łatwostrawna D02	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) marmolada owocowa 30 g 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 pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) jarzynka gotowana 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 495,7** **Białko ogółem [g] 103,4** **Tłuszcz [g] 67,4** **Węglowodany ogółem [g] 381,4** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 23,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Sód [mg] 2 360,6**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) szynka złocista 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) 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	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z selera i jabłka 150 g (***SELER***) napój owocowy malinowy 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) (***GLUTEN***) 130 g herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 002,2** **Białko ogółem [g] 97,5** **Tłuszcz [g] 79,6** **Węglowodany ogółem [g] 239,4** **Sól [g] 6,4** **Sacharoza [g] 10** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8** **Sód [mg] 2 808,4**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) marmolada owocowa 30 g 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 brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) jarzynka gotowana 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 476,1** **Białko ogółem [g] 100,4** **Tłuszcz [g] 71,8** **Węglowodany ogółem [g] 369,1** **Sól [g] 5,5** **Sacharoza [g] 22,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Sód [mg] 2 317,2**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-21 czwartek	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser topiony (1) 50 g (***MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż na sypko 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g sos pieczeniowy 50 ml (***GLUTEN***) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por	**Wartość energetyczna [kcal] 2 434,2** **Białko ogółem [g] 100,7** **Tłuszcz [g] 80,3** **Węglowodany ogółem [g] 343,5** **Sól [g] 4,7** **Sacharoza [g] 15,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7** **Sód [mg] 1 916,6**
	łatwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) dżemik 25 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 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 z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 526,3** **Białko ogółem [g] 97,5** **Tłuszcz [g] 70,2** **Węglowodany ogółem [g] 390** **Sól [g] 3,8** **Sacharoza [g] 23,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **Sód [mg] 1 527,1**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser topiony (1) 50 g (***MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	pomarańcza 1/2 szt 100 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż brązowy 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) 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] 2 190** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 91,5** **Węglowodany ogółem [g] 272,8** **Sól [g] 4,5** **Sacharoza [g] 11,1** **Błonnik pokarmowy [g] 36,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **Sód [mg] 1 802,8**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-21 czwartek	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 40 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) dżemik 25 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 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 z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 70 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 521,4** **Białko ogółem [g] 97,2** **Tłuszcz [g] 70,1** **Węglowodany ogółem [g] 389,2** **Sól [g] 3,7** **Sacharoza [g] 23** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **Sód [mg] 1 525,6**
2026-05-22 piątek	podstawowa D01	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 60 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) 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 (1szt) 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***) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) (***GLUTEN***) 60 g herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 079,4** **Białko ogółem [g] 82,6** **Tłuszcz [g] 47,7** **Węglowodany ogółem [g] 344,6** **Sól [g] 6,1** **Sacharoza [g] 22,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Sód [mg] 2 436**
	łatwostrawna D02	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 60 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kefir (1szt) 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***) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 236** **Białko ogółem [g] 82** **Tłuszcz [g] 48,3** **Węglowodany ogółem [g] 378** **Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 22,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5** **Sód [mg] 2 456,7**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-22 piątek	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	szynka konserwowa wieprzowa 60 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) 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 (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, miecierzycy z olejem rzepakowym 200 g	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) 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] 1 614,3** **Białko ogółem [g] 63,4** **Tłuszcz [g] 48,4** **Węglowodany ogółem [g] 245,4** **Sól [g] 6,3** **Sacharoza [g] 9,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Sód [mg] 2 533,5**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kefir (1szt) 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***) napój owocowy malinowy 250 ml	babka piaskowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 246,4** **Białko ogółem [g] 83,6** **Tłuszcz [g] 48,8** **Węglowodany ogółem [g] 377,8** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 22,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Sód [mg] 2 336,9**
2026-05-23 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 Bigos z kiszonej kapusty 300 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 268** **Białko ogółem [g] 75,1** **Tłuszcz [g] 90,2** **Węglowodany ogółem [g] 303,1** **Sól [g] 6,3** **Sacharoza [g] 20,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Sód [mg] 2 478,3**
	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 gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) buraczki gotowanee 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 90 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] 2 614,7** **Białko ogółem [g] 88,2** **Tłuszcz [g] 82,9** **Węglowodany ogółem [g] 393,2** **Sól [g] 5** **Sacharoza [g] 35,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **Sód [mg] 2 097,2**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-23 sobota	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 gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 082,5** **Białko ogółem [g] 86,6** **Tłuszcz [g] 76,3** **Węglowodany ogółem [g] 280,8** **Sól [g] 6,1** **Sacharoza [g] 20,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Sód [mg] 2 545,6**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	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	sok owocowy (200ml) 1 szt	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) buraczki gotowanee 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z dżemem (30g+25g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 614,7** **Białko ogółem [g] 88,2** **Tłuszcz [g] 82,9** **Węglowodany ogółem [g] 393,2** **Sól [g] 5** **Sacharoza [g] 35,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **Sód [mg] 2 097,2**
2026-05-24 niedziela	podstawowa D01	ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	jabłko 120 g	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 60 g (***GLUTEN***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 219,5** **Białko ogółem [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 76,8** **Węglowodany ogółem [g] 301,5** **Sól [g] 5,9** **Sacharoza [g] 19,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **Sód [mg] 2 353,1**
	łatwostrawna D02	szynka złocista 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	jabłko 120 g	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 560,4** **Białko ogółem [g] 95,7** **Tłuszcz [g] 89,5** **Węglowodany ogółem [g] 354,5** **Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 33,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **Sód [mg] 2 393,5**

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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-05-24 niedziela	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	szynka złocista 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g Chrupki kukurydziane 30 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) Ziemniaki z koperkiem 200 g (***MLEKO***) udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 077,1** **Białko ogółem [g] 82,1** **Tłuszcz [g] 79,4** **Węglowodany ogółem [g] 275,8** **Sól [g] 5,2** **Sacharoza [g] 23,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6** **Sód [mg] 2 078,4**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	szynka złocista 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jabłko 120 g	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 560,4** **Białko ogółem [g] 95,7** **Tłuszcz [g] 89,5** **Węglowodany ogółem [g] 354,5** **Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 33,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **Sód [mg] 2 393,5**

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