Jadłospis za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	podstawowa D01	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) gulasz cygański z mięsem wieprz. i drobiowym i z warzywami(2) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) makaron ciemny 200 g (***GLUTEN, JAJA***) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	gruszka 1szt150 g	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) (***GLUTEN***) 130 g herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 121,2** **Białko ogółem [g] 81,9** **Tłuszcz [g] 74,7** **Węglowodany ogółem [g] 299,3** **Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 24,8** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **Sód [mg] 2 555,7**
	łatwostrawna D02	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 215,4** **Białko ogółem [g] 88,1** **Tłuszcz [g] 57,8** **Węglowodany ogółem [g] 350** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 23,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Sód [mg] 2 317,1**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SELER***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) makaron ciemny 200 g (***GLUTEN, JAJA***) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	pomarańcza 1/2 szt100 g	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) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 618,4** **Białko ogółem [g] 68,3** **Tłuszcz [g] 50,2** **Węglowodany ogółem [g] 239,8** **Sól [g] 5,6** **Sacharoza [g] 23,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8** **Sód [mg] 2 352,4**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Biszkopty 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 283,3** **Białko ogółem [g] 90** **Tłuszcz [g] 59** **Węglowodany ogółem [g] 362** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 31,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Sód [mg] 2 331,7**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-03-31 wtorek	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g (***MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 80 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100 ml) (***MLEKO***)	zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ryż brązowy 200 g schab gotowany z sosem pieczarkowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 120 g napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) Herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 033,8** **Białko ogółem [g] 96,1** **Tłuszcz [g] 60** **Węglowodany ogółem [g] 293,4** **Sól [g] 4,9** **Sacharoza [g] 32,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3** **Sód [mg] 2 312**
	łatwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g (***MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 80 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100 ml) (***MLEKO***)	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż na sypko 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 334,8** **Białko ogółem [g] 102** **Tłuszcz [g] 62,2** **Węglowodany ogółem [g] 352,7** **Sól [g] 3,8** **Sacharoza [g] 27,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **Sód [mg] 1 686,3**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka z koperkiem 40 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 1szt (100 ml) (***MLEKO***)	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż brązowy 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 120 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 802,1** **Białko ogółem [g] 89,6** **Tłuszcz [g] 51,7** **Węglowodany ogółem [g] 261** **Sól [g] 4,7** **Sacharoza [g] 29,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3** **Sód [mg] 2 009,1**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 20 g ser biały krajanka z koperkiem 40 g (***MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 80 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	Jogurt owocowy 1szt (100 ml) (***MLEKO***)	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż na sypko 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) mus jabłkowy 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 380,7** **Białko ogółem [g] 101,7** **Tłuszcz [g] 63** **Węglowodany ogółem [g] 362,6** **Sól [g] 3,8** **Sacharoza [g] 34,5** **Błonnik pokarmowy [g] 21,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Sód [mg] 1 683,3**

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 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-04-01 środa	podstawowa D01	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony panierowany smażony 80 g (***GLUTEN, JAJA***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiny 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 250,4** **Białko ogółem [g] 85,9** **Tłuszcz [g] 90,7** **Węglowodany ogółem [g] 287,1** **Sól [g] 5,1** **Sacharoza [g] 12** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **Sód [mg] 2 166,3**
	łatwostrawna D02	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem koperkowym 130 g (***SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiny 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 359,5** **Białko ogółem [g] 106,6** **Tłuszcz [g] 64,6** **Węglowodany ogółem [g] 350** **Sól [g] 5,6** **Sacharoza [g] 18,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Sód [mg] 2 358,9**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem koperkowym 130 g (***SELER***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 225,8** **Białko ogółem [g] 110,4** **Tłuszcz [g] 103,6** **Węglowodany ogółem [g] 227,4** **Sól [g] 6,4** **Sacharoza [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41** **Sód [mg] 2 735,3**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza kukurydziana gotowana na mleku 300 ml (***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***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem koperkowym 130 g (***SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***MLEKO***)	polędwica drobiowa z wieprzowiny 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) Jabłko parzone 120 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 402,1** **Białko ogółem [g] 106,9** **Tłuszcz [g] 64,9** **Węglowodany ogółem [g] 360,4** **Sól [g] 5,6** **Sacharoza [g] 20,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Sód [mg] 2 360,3**

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 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-04-02 czwartek	podstawowa D01	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) pasta z jajka z koperkiem 60 g (***JAJA***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (***SELER***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 397,7** **Białko ogółem [g] 91,5** **Tłuszcz [g] 76,3** **Węglowodany ogółem [g] 348,9** **Sól [g] 5,2** **Sacharoza [g] 47,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Sód [mg] 2 205,2**
	łatwostrawna D02	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) pasta z jajka z koperkiem 60 g (***JAJA***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (***GLUTEN, SELER***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 596,5** **Białko ogółem [g] 93,8** **Tłuszcz [g] 76,5** **Węglowodany ogółem [g] 391,2** **Sól [g] 4,7** **Sacharoza [g] 48,8** **Błonnik pokarmowy [g] 15,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Sód [mg] 1 881**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	pasta z jajka z koperkiem 60 g (***JAJA***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (***GLUTEN, SELER***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) napój owocowy pomarańczowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml (***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)) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 140,3** **Białko ogółem [g] 80,6** **Tłuszcz [g] 69,9** **Węglowodany ogółem [g] 309,3** **Sól [g] 5,1** **Sacharoza [g] 31,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Sód [mg] 2 225,9**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) ogonówka wieprzowa 30 g (***SOJA***) miód wielokiatowy 25g 1 szt pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (***GLUTEN, SELER***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 536,7** **Białko ogółem [g] 88** **Tłuszcz [g] 59,4** **Węglowodany ogółem [g] 421,3** **Sól [g] 5** **Sacharoza [g] 51,3** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Sód [mg] 2 028,3**

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

2026-04-03 piątek	podstawowa D01	kasza manna gotowana 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***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	ciasto drożdżowe 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (***GLUTEN, JAJA, RYBY***) surówka z kiszonej kapusty 150 g (***GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (***MLEKO***) 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) 60 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 230,1** **Białko ogółem [g] 84,3** **Tłuszcz [g] 95,9** **Węglowodany ogółem [g] 270,5** **Sól [g] 5,2** **Sacharoza [g] 14,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Sód [mg] 2 122,4**
	łatwostrawna D02	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) pasta z jajka z koperkiem 70 g (***JAJA***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	ciasto drożdżowe 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) warzywa gotowanee 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (***MLEKO***) 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] 2 656,7** **Białko ogółem [g] 99** **Tłuszcz [g] 99,9** **Węglowodany ogółem [g] 353,8** **Sól [g] 5** **Sacharoza [g] 19,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **Sód [mg] 1 982,2**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJA***) ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 90 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) surówka z kiszonej kapusty 150 g (***GORCZYCA***) napój owocowy pomarańczowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (***MLEKO***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 128,9** **Białko ogółem [g] 82,6** **Tłuszcz [g] 98,6** **Węglowodany ogółem [g] 243** **Sól [g] 6,2** **Sacharoza [g] 10,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8** **Sód [mg] 2 486,9**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (***MLEKO***) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 110 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 234,3** **Białko ogółem [g] 101,8** **Tłuszcz [g] 65,5** **Węglowodany ogółem [g] 323,3** **Sól [g] 5,6** **Sacharoza [g] 18,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **Sód [mg] 2 199,3**

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 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-04-04 sobota	podstawowa D01	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść (20g) 1 Por 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 fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	ciasteczka 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] 2 250,9** **Białko ogółem [g] 82,2** **Tłuszcz [g] 59** **Węglowodany ogółem [g] 362,9** **Sól [g] 4,6** **Sacharoza [g] 20,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Sód [mg] 2 060,8**
	łatwostrawna D02	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) polędwica 'Ani 50 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***)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	ciasteczka 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] 2 409,3** **Białko ogółem [g] 82,7** **Tłuszcz [g] 59,5** **Węglowodany ogółem [g] 395,1** **Sól [g] 5,3** **Sacharoza [g] 21,7** **Błonnik pokarmowy [g] 17,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Sód [mg] 2 281,5**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) makaron ciemny 200 g (***GLUTEN, JAJA***) mus truskawkowy 100 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy pomarańczowy 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] 1 890,1** **Białko ogółem [g] 82,3** **Tłuszcz [g] 73,3** **Węglowodany ogółem [g] 239,2** **Sól [g] 7,1** **Sacharoza [g] 11,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **Sód [mg] 3 016,1**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) sałata liść (20g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowy (200ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica 'Ani 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 559,3** **Białko ogółem [g] 89** **Tłuszcz [g] 59,4** **Węglowodany ogółem [g] 427,5** **Sól [g] 5,1** **Sacharoza [g] 22,6** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Sód [mg] 2 385,5**

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 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-04-05 niedziela	podstawowa D01	zupa żurek na zakwasie 300 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) kielbasa biala parzona 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g chrzan 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***)	ciasto drożdżowe 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 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	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka jarzynowa z groszkiem 80 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] 2 275,1** **Białko ogółem [g] 106,7** **Tłuszcz [g] 86,1** **Węglowodany ogółem [g] 284,8** **Sól [g] 6,8** **Sacharoza [g] 18,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **Sód [mg] 2 818,6**
	łatwostrawna D02	zupa żurek na zakwasie 300 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) dżemik 25 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	ciasto drożdżowe 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka jarzynowa z groszkiem 80 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 538,5** **Białko ogółem [g] 108,9** **Tłuszcz [g] 81,7** **Węglowodany ogółem [g] 354,1** **Sól [g] 7** **Sacharoza [g] 23,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **Sód [mg] 2 888,7**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	zupa żurek na zakwasie 300 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g chrzan 20 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 z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka jarzynowa z groszkiem 80 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 110,6** **Białko ogółem [g] 107,7** **Tłuszcz [g] 80,6** **Węglowodany ogółem [g] 255,6** **Sól [g] 6,9** **Sacharoza [g] 13,4** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4** **Sód [mg] 2 809,3**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	blok drobiowy 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka jarzynowa z groszkiem 80 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 079,7** **Białko ogółem [g] 96,7** **Tłuszcz [g] 69,4** **Węglowodany ogółem [g] 279,2** **Sól [g] 5,8** **Sacharoza [g] 17,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Sód [mg] 2 253,4**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-04-06 poniedziałek	podstawowa D01	szynka konserwowa wieprzowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) marmolada owocowa 30 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	babka piaskowa "zebra" 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem ciemnym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 847,8** **Białko ogółem [g] 76,1** **Tłuszcz [g] 55** **Węglowodany ogółem [g] 276,1** **Sól [g] 4,7** **Sacharoza [g] 32,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6** **Sód [mg] 1 901,6**
	łatwostrawna D02	marmolada owocowa 30 g Szynka bartnika 30 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	babka piaskowa "zebra" 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 091,9** **Białko ogółem [g] 82,3** **Tłuszcz [g] 42,9** **Węglowodany ogółem [g] 356,1** **Sól [g] 4,4** **Sacharoza [g] 41,4** **Błonnik pokarmowy [g] 23,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Sód [mg] 1 771,2**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ogonówka wieprzowa 60 g (***SOJA***) marmolada owocowa 30 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 20 g Jabłko 120 g	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z brokuła i jajka 150 g (***JAJA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 30 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, 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] 2 190,5** **Białko ogółem [g] 100,3** **Tłuszcz [g] 83,8** **Węglowodany ogółem [g] 276,6** **Sól [g] 5,5** **Sacharoza [g] 14,2** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **Sód [mg] 2 243,1**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	szynka konserwowa wieprzowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	babka piaskowa "zebra" 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 037,3** **Białko ogółem [g] 78,3** **Tłuszcz [g] 52,4** **Węglowodany ogółem [g] 324** **Sól [g] 4,3** **Sacharoza [g] 38,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5** **Sód [mg] 1 735,3**

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 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-04-07 wtorek	podstawowa D01	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa pieczarkowa zabielana z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet z mięsa mieszanego gotowany na parze z sosem pomidorowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 078,7** **Białko ogółem [g] 94,5** **Tłuszcz [g] 48,8** **Węglowodany ogółem [g] 333,6** **Sól [g] 5,4** **Sacharoza [g] 29,7** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7** **Sód [mg] 2 239,7**
	łatwostrawna D02	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet z mięsa mieszanego gotowany na parze z sosem pomidorowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 511,4** **Białko ogółem [g] 100,1** **Tłuszcz [g] 58,2** **Węglowodany ogółem [g] 409** **Sól [g] 5,6** **Sacharoza [g] 32,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **Sód [mg] 2 337,9**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet z mięsa mieszanego gotowany na parze z sosem pomidorowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 677,4** **Białko ogółem [g] 83,4** **Tłuszcz [g] 41,1** **Węglowodany ogółem [g] 260,7** **Sól [g] 5,9** **Sacharoza [g] 9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2** **Sód [mg] 2 454,1**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	koktajl jogurtowy z owocami 250 ml (***MLEKO***)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet gotowany na parze z sosem pietruszkowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) szpinak duszony 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	ciasto drożdżowe 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 499,2** **Białko ogółem [g] 97,5** **Tłuszcz [g] 57** **Węglowodany ogółem [g] 411,6** **Sól [g] 6,1** **Sacharoza [g] 32,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Sód [mg] 2 527,5**

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 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-04-08 środa	podstawowa D01	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***GLUTEN, SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 634,8** **Białko ogółem [g] 99,1** **Tłuszcz [g] 90,5** **Węglowodany ogółem [g] 373,3** **Sól [g] 6,2** **Sacharoza [g] 58,8** **Błonnik pokarmowy [g] 35,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8** **Sód [mg] 2 674,4**
	łatwostrawna D02	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 768,4** **Białko ogółem [g] 97,1** **Tłuszcz [g] 83,3** **Węglowodany ogółem [g] 419,1** **Sól [g] 6,1** **Sacharoza [g] 51,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **Sód [mg] 2 438,5**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z buraczków 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogem i masłem 82%(35g+30g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 299,6** **Białko ogółem [g] 98** **Tłuszcz [g] 87,1** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **Sól [g] 7,8** **Sacharoza [g] 35,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8** **Sód [mg] 3 326**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) mus jabłkowy 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane z sosem szpinakowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 821,4** **Białko ogółem [g] 97** **Tłuszcz [g] 84,1** **Węglowodany ogółem [g] 430,6** **Sól [g] 6,1** **Sacharoza [g] 58,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6** **Sód [mg] 2 438,9**

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 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-04-09 czwartek	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet schabowy panierowany smażony 80 g (***GLUTEN, JAJA***) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	sałata z makreli 70 g (***JAJA, RYBY, MLEKO***) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna [kcal] 1 988,6** **Białko ogółem [g] 84,9** **Tłuszcz [g] 63,2** **Węglowodany ogółem [g] 286,4** **Sól [g] 4,9** **Sacharoza [g] 23,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3** **Sód [mg] 2 064,1**
	łatwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	polędwica z warzywami 60 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 287** **Białko ogółem [g] 92,8** **Tłuszcz [g] 59,1** **Węglowodany ogółem [g] 358,9** **Sól [g] 4,9** **Sacharoza [g] 28** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Sód [mg] 2 043,7**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 90 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	Jogurt naturalny 100 ml (***MLEKO***)	polędwica z warzywami 60 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna [kcal] 1 777,9** **Białko ogółem [g] 91,3** **Tłuszcz [g] 57,7** **Węglowodany ogółem [g] 238,9** **Sól [g] 5,4** **Sacharoza [g] 10,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1** **Sód [mg] 2 286,6**
	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany mielony z sosem jarzynowym (1) 80 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	polędwica z warzywami 60 g Jabłko parzone 120 g pieczywo pszenne 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***)	**Wartość energetyczna [kcal] 2 287** **Białko ogółem [g] 92,8** **Tłuszcz [g] 59,1** **Węglowodany ogółem [g] 358,9** **Sól [g] 4,9** **Sacharoza [g] 28** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Sód [mg] 2 043,7**

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 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-04-10 piątek	podstawowa D01	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) marmolada owocowa 30 g szynka konserwowa wieprzowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kiełbaski 130 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, pieczarki z olejem rzepakowym 150 g	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 127,5** **Białko ogółem [g] 76,3** **Tłuszcz [g] 72,3** **Węglowodany ogółem [g] 309,4** **Sól [g] 5** **Sacharoza [g] 18,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5** **Sód [mg] 1 967,4**
	łatwostrawna D02	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) marmolada owocowa 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	kiełbaski 130 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, pieczarki z olejem rzepakowym 150 g	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 516,7** **Białko ogółem [g] 87,7** **Tłuszcz [g] 76,5** **Węglowodany ogółem [g] 381,3** **Sól [g] 5,4** **Sacharoza [g] 22,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Sód [mg] 2 178,7**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 90 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron ciemny 200 g (***GLUTEN, JAJA***) mus truskawkowy 100 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, pieczarki z olejem rzepakowym 150 g	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 728,9** **Białko ogółem [g] 73,7** **Tłuszcz [g] 69,6** **Węglowodany ogółem [g] 217,3** **Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 13,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6** **Sód [mg] 2 365,2**

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 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-04-10 piątek	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) marmolada owocowa 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	ciasteczka 30 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	sałatka z pomidorów, salaty, fasolki szparagowej i soczewicy z olejem rzepakowym 150 g	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2516,7** **Białko ogółem [g] 87,7** **Tłuszcz [g] 76,5** **Węglowodany ogółem [g] 381,3** **Sól [g] 5,4** **Sacharoza [g] 22,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Sód [mg] 2 178,7**
2026-04-11 sobota	podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops gotowany na parze z sosem pieczeniowym (1) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) surówka z marchewki 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2484,7** **Białko ogółem [g] 92,8** **Tłuszcz [g] 82,4** **Węglowodany ogółem [g] 364,6** **Sól [g] 7** **Sacharoza [g] 26,6** **Błonnik pokarmowy [g] 43,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **Sód [mg] 2 761,1**
	łatwostrawna D02	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 140 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2519,8** **Białko ogółem [g] 94,9** **Tłuszcz [g] 57,1** **Węglowodany ogółem [g] 424,3** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 26,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2** **Sód [mg] 2 254,3**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) surówka z marchewki 150 g napój owocowy pomarańczowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2226,2** **Białko ogółem [g] 96,9** **Tłuszcz [g] 73,5** **Węglowodany ogółem [g] 314,9** **Sól [g] 6,4** **Sacharoza [g] 20,7** **Błonnik pokarmowy [g] 41,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Sód [mg] 2 536,4**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-04-11 sobota	łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka z koperkiem 70 g (***MLEKO***) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, SELER***) kasza jęczmienna 200 g (***GLUTEN***) klops z mięsa drobiowego gotowany na parze z sosem jarzynowym (marchewka, seler, pietruszka) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SELER***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 140 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 561,2** **Białko ogółem [g] 95,1** **Tłuszcz [g] 57,4** **Węglowodany ogółem [g] 434,5** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2** **Sód [mg] 2 255,5**
2026-04-12 niedziela	podstawowa D01	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	ciasto drożdżowe 80 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	pasztet wieprz.-drob. z blachy 70 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 1 963,5** **Białko ogółem [g] 84,1** **Tłuszcz [g] 76,3** **Węglowodany ogółem [g] 248,1** **Sól [g] 4,6** **Sacharoza [g] 37,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Sód [mg] 1 973,3**
	łatwostrawna D02	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	ciasto drożdżowe 80 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 099** **Białko ogółem [g] 90** **Tłuszcz [g] 73,1** **Węglowodany ogółem [g] 281,3** **Sól [g] 5,1** **Sacharoza [g] 29,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Sód [mg] 2 151**
	z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów D03	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie własnym 130 g surówka z buraczków 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (***GLUTEN, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 055,4** **Białko ogółem [g] 100,5** **Tłuszcz [g] 84,5** **Węglowodany ogółem [g] 239,2** **Sól [g] 6,7** **Sacharoza [g] 28,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **Sód [mg] 2 779,6**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 SEKTOR 4 TOMASZÓW

2026-04-12 niedziela	latwostrawna z ogr. tłuszczu D05	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) marmolada owocowa 30 g Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	ciasto drożdżowe 80 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa zacierka na jarzynach z natki pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (***JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml	kogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałatka z pomidorów i sałaty z natki pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 120 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 099** **Białko ogółem [g] 90** **Tłuszcz [g] 73,1** **Węglowodany ogółem [g] 281,3** **Sól [g] 5,1** **Sacharoza [g] 29,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **Sód [mg] 2 151**

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