Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-02 SEKTOR 2 SKIERNI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	podst Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 20 g rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 120 g Surówka z białej kapusty 120 g napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1851 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 262 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 22
	wątrobowa Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 20 g miód wielokiatowy 25g 1 szt Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 120 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 120 g napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1975 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 3 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 16
	lekka Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 20 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Jabłko 120 g		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 120 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 120 g napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1932 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 262 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 16
	cukrzycowa Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 20 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 120 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z białej kapusty 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem, kukurydzą i pestkami słonecznika 200 g (***GLUTEN, JAJA, GORCZYCA***)	twarożek z koperkiem 60 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2269 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 33
	Rehabilitacja Dieta Podstawowa	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 20 g rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany (80g) 1 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) dżemik 25 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 120 g Surówka z białej kapusty 120 g napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2245 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 24

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

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-02 SEKTOR 2 SKIERNI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	dzieci Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 20 g Jabłko 120 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany (80g) 1 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) dżemik 25 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 120 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka z białej kapusty 120 g napoj owocowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	twarożek z koperkiem 60 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2367 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Dieta Położnicza Lekkostrawna	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLEKO***) szynka wieprzowa (kanapkowa) 20 g Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	rogalik maślany (80g) 1 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) dżemik 25 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 120 g (***GLUTEN, SELER***) Brokuły gotowane 120 g napoj owocowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	twarożek z koperkiem 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 100 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2375 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 21
2026-01-02 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser topiony (1) 50 g (***MLEKO***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki 200 g Filet z miruny z pieca 100 g (***GLUTEN, RYBY***) surówka z kiszonej kapusty 120 g (***GORCZYCA***) napoj owocowy 250 ml		szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1952 Białko ogółem [g] 66 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 22
	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata (3 liście) 30 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (***GLUTEN, RYBY, SELER***) warzywa gotowane 120 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy 250 ml		szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1987 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 22

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

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-02 SEKTOR 2 SKIERNI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-02 piątek	lekka Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata (3 liście) 30 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) napoj owocowy 250 ml Filet z miruny z pieca 100 g (***GLUTEN, RYBY***) warzywa gotowane 120 g (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki 200 g		szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2049 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa Skier	ser topiony (1) 50 g (***MLEKO***) sałata (3 liście) 30 g 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 pieczywo chrupkie kukurydziane 2 szt	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny z pieca 100 g (***GLUTEN, RYBY***) surówka z kiszonej kapusty 120 g (***GORCZYCA***) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) 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] 1635 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 222 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Rehabilitacja Dieta Podstawowa	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser topiony (1) 50 g (***MLEKO***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki 200 g Filet z miruny z pieca 100 g (***GLUTEN, RYBY***) surówka z kiszonej kapusty 120 g (***GORCZYCA***) napoj owocowy 250 ml		Kiełbasa podwawelska na gorąco 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2181 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 23
	dzieci Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata (3 liście) 30 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki 200 g Filet z miruny z pieca 100 g (***GLUTEN, RYBY***) surówka z kiszonej kapusty 120 g (***GORCZYCA***) napoj owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z polędwicą drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2099 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 25

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

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-02 SEKTOR 2 SKIERNI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-02 piątek	Dieta Położnicza Lekkostrawna	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) sałata (3 liście) 30 g pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (***SELER***) ziemniaki 200 g Filet z miruny z pieca 100 g (***GLUTEN, RYBY***) warzywa gotowane 120 g (***GLUTEN, SELER***) napoj owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z polędwicą drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)	szynka polędwicowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2***) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 130 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2278 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 22

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