Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	podst JB	kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, MLE***) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SEL***) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (***GLU, JAJ***) sos pieczeniowy 50 ml (***GLU***) surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		pasztet z indyka 60 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2581 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wątrobowa JB	kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, MLE***) dżemik 25 g Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SEL***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU***) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (***GLU, JAJ, SEL***) warzywa gotowane 150 g (***GLU, SEL***) napoj owocowy 250 ml		polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ***) pomidor 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 130 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2191 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka JB	kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, MLE***) dżemik 25 g Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (***SEL***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU***) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (***GLU, JAJ, SEL***) warzywa gotowane 150 g (***GLU, SEL***) napoj owocowy 250 ml		polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ***) pomidor 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 130 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2101 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa podst JB	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 80 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SEL***) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (***GLU, JAJ, SEL***) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Sałatka ryżowa z groszkiem i kukurydzą 150 g (***SEL, GOR***) pieczywo graham 30 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ***) pomidor 100 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2670 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 48

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 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	cukrzycowa lekka JB	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 80 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SEL***) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (***GLU, JAJ, SEL***) warzywa gotowane 150 g (***GLU, SEL***) napój owocowy b/c 250 ml	Sałatka ryżowa z groszkiem i kukurydzą 150 g (***SEL, GOR***) pieczywo graham 30 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ***) pomidor 100 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2507 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 52
2023-12-12 wtorek	podst JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, MLE***) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLE***) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (***GLU***) chałka 40 g (***GLU, JAJ, MLE***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***) pomidor 50 g		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***JAJ, SEL***) ziemniaki 200 g sztuka mięsa w sosie ciemnym (2) 80 g (***SEL***) buraczki gotowane 120 g (***GLU***)		szynka familijna drobiowa 50 g (***SOJ, MLE, GOR***) sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g (***SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2018 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wątrobowa JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, MLE***) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLE***) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g (***GLU***) chałka 40 g (***GLU, JAJ, MLE***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***JAJ, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (***GLU, SEL***) buraczki gotowane 150 g (***GLU***)		polędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (***GLU, SOJ, MLE, GOR***) sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g (***SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2056 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, MLE***) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLE***) sałata 20 g Pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g (***GLU***) chałka 40 g (***GLU, JAJ, MLE***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***JAJ, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (***GLU, SEL***) buraczki gotowane 150 g (***GLU***)		polędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (***GLU, SOJ, MLE, GOR***) sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g (***SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2065 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 51 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-12 wtorek	cukrzycowa podst JB	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLE***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) sałata 20 g Pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***JAJ, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (***GLU, SEL***) surówka z kiszonych ogórków 120 g (***SEL, GOR***) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 40 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***)	polędwica 'Ani' drobiowa. 60 g (***GLU, SOJ, MLE, GOR***) sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g (***SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2254 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 39
	cukrzycowa lekka JB	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (***MLE***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) sałata 20 g Pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***JAJ, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (***GLU, SEL***) buraczki gotowane 120 g (***GLU***) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 40 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***)	polędwica 'Ani' drobiowa. 60 g (***GLU, SOJ, MLE, GOR***) sałatka jarzynowa 100 g (***SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2236 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 41
2023-12-13 środa	podst JB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE***) ser żółty (1) 50 g (***MLE***) szynka polędwicowa (wieprzowa) 50 g (***SOJ, MLE***) sałata liść 1 Por Banan (1/2 szt) 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) kurczak pieczony 130 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wielowarzywna 150 g napoj owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (***JAJ, RYB, MLE***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2512 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wątrobowa JB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE***) szynka polędwicowa (wieprzowa) 50 g (***SOJ, MLE***) Banan (1/2 szt) 100 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (***SEL***) marchewka gotowana 150 g (***GLU***) napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 130 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2399 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-13 środa	lekka JB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE***) szynka polędwicowa (wieprzowa) 50 g (***SOJ, MLE***) Banan (1/2 szt) 100 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (***SEL***) marchewka gotowana 150 g (***GLU***) napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 130 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2399 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa podst JB	ser żółty (1) 50 g (***MLE***) szynka polędwicowa (wieprzowa) 50 g (***SOJ, MLE***) sałata liść 1 Por mandarynka 1szt (100g) 100 g pieczywo graham 100 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLE***) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (***SEL***) Surówka wielowarzywna 120 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 40 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***)	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (***JAJ, RYB, MLE***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2605 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 39
	cukrzycowa lekka JB	szynka polędwicowa (wieprzowa) 50 g (***SOJ, MLE***) sałata liść 1 Por mandarynka 1szt (100g) 100 g pieczywo graham 100 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (***MLE***) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (***SEL***) marchewka gotowana 120 g (***GLU***) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 40 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2334 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 39
2023-12-14 czwartek	podst JB	ryż na mleku 300 ml (***MLE***) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) ogonówka wieprzowa 50 g (***SOJ***) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g (***GLU, JAJ, MLE***) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (***SEL***) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie cebulowym (1) 80 g (***GLU, SEL***) surówka z marchewki 150 g napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) pomidor 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2327 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wątrobowa JB	ryż na mleku 300 ml (***MLE***) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (***MLE***) ogonówka wieprzowa 50 g (***SOJ***) sałata liść 1 Por Pomidor 50 g Ciasto drożdżowe 30 g (***GLU, JAJ, MLE***) pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SEL***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU***) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (***GLU, SEL***) marchewka gotowanaa 120 g (***GLU***)		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2309 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 23

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

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-14 czwartek	lekka JB	ryż na mleku 300 ml (***MLE***) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (***MLE***) ogonówka wieprzowa 50 g (***SOJ***) sałata liść 1 Por Pomidor 50 g Ciasto drożdżowe 30 g (***GLU, JAJ, MLE***) pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SEL***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU***) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (***GLU, SEL***) marchewka gotowanaa 120 g (***GLU***)		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2309 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa podst JB	ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) ogonówka wieprzowa 50 g (***SOJ***) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SEL***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU***) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (***GLU, SEL***) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pomarańcza 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) pomidor 100 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1977 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 35
	cukrzycowa lekka JB	ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) ogonówka wieprzowa 50 g (***SOJ***) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SEL***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU***) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (***GLU, SEL***) marchewka gotowana 120 g (***GLU***) napój owocowy b/c 250 ml	pomarańcza 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) pomidor 100 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1932 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 34
2023-12-15 piątek	podst JB	kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, MLE***) miód wielokiatowy 25g 1 szt ser biały krajanka 60 g (***MLE***) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLU, JAJ, MLE***) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (***MLE***) Kakao na mleku 200 ml (***MLE***)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLU, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) surówka z kiszonej kapusty 150 g (***GOR***) napoj owocowy 250 ml		pasta z jajka z koperkiem 80 g (***JAJ***) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2434 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 26

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 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-15 piątek	wątrobowa JB	kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, MLE***) miód wielokiatowy 25g 1 szt ser biały krajanka 60 g (***MLE***) pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLU, JAJ, MLE***) sałata liść 1 Por Pomidor 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) Kakao na mleku 200 ml (***MLE***)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLU, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (***GLU, RYB, SEL***) szpinak gotowany 120 g (***GLU***) napoj owocowy 250 ml		szynka złocista drobiowa 50 g (***SOJ, MLE***) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 110 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2205 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka JB	kasza manna na mleku 300 ml (***GLU, MLE***) miód wielokiatowy 25g 1 szt ser biały krajanka 60 g (***MLE***) pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (***GLU, JAJ, MLE***) sałata liść 1 Por Pomidor 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) Kakao na mleku 200 ml (***MLE***)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLU, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (***GLU, RYB, SEL***) szpinak gotowany 120 g (***GLU***) napoj owocowy 250 ml		pasta z jajka z koperkiem 80 g (***JAJ***) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 110 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2325 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa podst JB	ser biały krajanka 100 g (***MLE***) pieczywo graham 100 g (***GLU***) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por Pomidor 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLU, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (***GLU, RYB, SEL***) surówka z kiszonej kapusty 150 g (***GOR***) napój owocowy b/c 250 ml	ser żółty (1) 25 g (***MLE***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 50 g (***GLU***)	pasta z jajka z koperkiem 80 g (***JAJ***) papryka świeża 100 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 100 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2237 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 236 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 36
	cukrzycowa lekka JB	ser biały krajanka 100 g (***MLE***) pieczywo graham 100 g (***GLU***) sałata (3 liście) 30 g masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (***GLU, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (***GLU, RYB, SEL***) surówka z kiszonej kapusty 150 g (***GOR***) napój owocowy b/c 250 ml	ser żółty (1) 25 g (***MLE***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 50 g (***GLU***)	pasta z jajka z koperkiem 80 g (***JAJ***) papryka świeża 100 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 100 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2225 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 234 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 35
2023-12-16 sobota	podst JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) ser żółty (2) 50 g (***MLE***) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLU, SEL***) buraczki gotowane 150 g (***GLU***) napoj owocowy 250 ml		szynka familijna drobiowa 50 g (***SOJ, MLE, GOR***) sałatka jarzynowa 50 g (***SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2350 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 28

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 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-16 sobota	wątrobowa JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) ser żółty (1) 50 g (***MLE***) masło 82% 15 g (***MLE***) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 150 g (***GLU***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU***) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLU, SEL***) buraczki gotowane 150 g (***GLU***) napoj owocowy 250 ml		polędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (***GLU, SOJ, MLE, GOR***) sałatka jarzynowa 100 g (***SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 150 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2466 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE***) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) ser żółty (1) 50 g (***MLE***) masło 82% 15 g (***MLE***) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 150 g (***GLU***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU***) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLU, SEL***) buraczki gotowane 150 g (***GLU***) napoj owocowy 250 ml		polędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (***GLU, SOJ, MLE, GOR***) sałatka jarzynowa 100 g (***SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 150 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2466 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa podst JB	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) ser żółty (1) 50 g (***MLE***) sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLE***)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLU, SEL***) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 200 g pieczywo graham 50 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***)	polędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (***GLU, SOJ, MLE, GOR***) sałatka jarzynowa 100 g (***SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2742 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 142 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 39
	cukrzycowa lekka JB	szynka konserwowa wieprzowa 100 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLE***)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLU, SEL***) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 200 g pieczywo graham 50 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***)	polędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (***GLU, SOJ, MLE, GOR***) sałatka jarzynowa 100 g (***SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2631 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 132 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 39
2023-12-17 niedziela	podst JB	szynka gotowana wieprzowa 50 g dżemik 25 g Ciasteczka maślane 50 g (***GLU, JAJ, MLE***) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napoj owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (***JAJ, RYB, MLE***) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2234 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 44 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 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-17 niedziela	wątrobowa JB	szynka gotowana wieprzowa 50 g dżemik 25 g Ciasteczka maślane 50 g (***GLU, JAJ, MLE***) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLU, JAJ, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (***GLU, SEL***) warzywa gotowane 150 g (***GLU, SEL***)		polędwica drobiowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2243 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 21
	lekka JB	szynka gotowana wieprzowa 50 g dżemik 25 g Ciasteczka maślane 50 g (***GLU, JAJ, MLE***) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (***GLU, JAJ, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (***GLU, SEL***) warzywa gotowane 150 g (***GLU, SEL***)		polędwica drobiowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2243 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 21
	cukrzycowa podst JB	szynka gotowana wieprzowa 100 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (***MLE***) pieczywo graham 30 g (***GLU***) masło 82% 5 g (***MLE***)	polędwica drobiowa miodowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2282 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 32
	cukrzycowa lekka JB	szynka gotowana wieprzowa 100 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (***GLU, JAJ, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (***GLU, SEL***) warzywa gotowane 150 g (***GLU, SEL***)	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (***MLE***) pieczywo graham 30 g (***GLU***) masło 82% 5 g (***MLE***)	polędwica drobiowa miodowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2109 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 36
2023-12-18 poniedziałek	podst JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, MLE***) dżemik 25 g polędwica drobiowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g (***GLU, JAJ, MLE***) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa grysikowa z natką pietruszki 450 ml (***GLU, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (***GLU***) surówka z selera i jabłka 150 g (***SEL***) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLE***)		polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ***) pomidor 50 g sałatka jarzynowa z groszkiem 50 g (***SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2202 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 38

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 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	wątrobowa JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, MLE***) miód wielokiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Jabłko (120g) 120 g Ciasto drożdżowe 30 g (***GLU, JAJ, MLE***) pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLU, SEL***) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLU, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (***GLU***) napoj owocowy 250 ml		polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ***) sałatka jarzynowa 50 g (***SEL, GOR***) pomidor 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 130 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2293 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLU, MLE***) miód wielokiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Jabłko (120g) 120 g Ciasto drożdżowe 30 g (***GLU, JAJ, MLE***) pieczywo pszenne 100 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLU, SEL***) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (***GLU, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (***GLU***) napoj owocowy 250 ml		polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ***) sałatka jarzynowa 50 g (***SEL, GOR***) pomidor 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 130 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2293 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa podst JB	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (***MLE***)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLU, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (***GLU***) surówka z selera i jabłka 120 g (***SEL***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLE***)	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (***GLU, JAJ, GOR***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ***) pomidor 50 g sałatka jarzynowa z groszkiem 50 g (***SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2394 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 43
	cukrzycowa lekka JB	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (***MLE***)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (***GLU, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (***GLU***) surówka z selera i jabłka 150 g (***SEL***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLE***)	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (***GLU, JAJ, GOR***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ***) pomidor 50 g sałatka jarzynowa 50 g (***SEL, GOR***) masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2431 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 45

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-19 wtorek	podst JB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE***) Szynka bartnika 50 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) pomidor 50 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (***MLE***) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (***MLE, SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony w sosie cebulowym (1) 100 g (***GLU, JAJ***) surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ***) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 150 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2203 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wątrobowa JB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE***) Szynka bartnika 50 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLE***) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (***SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (***GLU, JAJ, SEL***) szpinak gotowany 150 g (***GLU***) napoj owocowy 250 ml		polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ***) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 150 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2226 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 20
	lekka JB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE***) Szynka bartnika 50 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLE***) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (***SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (***GLU, JAJ, SEL***) szpinak gotowany 150 g (***GLU***) napoj owocowy 250 ml		polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ***) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo pszenne 150 g (***GLU***) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2226 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa podst JB	Szynka bartnika 50 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) pomidor 100 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (***GLU***) masło 82% 15 g (***MLE***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (***MLE***)	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (***SEL***) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (***GLU, JAJ, SEL***) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z brokuła i jajka 200 g (***JAJ***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ***) ogórek zielony 100 g masło 82% 15 g (***MLE***) pieczywo graham 130 g (***GLU***) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2331 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 256 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 35

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