Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 SEKTOR 3 ALEKSANDROWSKA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-08-03 poniedziałek	podst Aleks	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***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) Banan 1 szt 150 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabielany 300 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) kasza gryczana 250 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) gulasz cygański z mięsem wieprz. pieczarkami i warzywami (marchewka, seler, pietruszka, ogórek kiszony) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) Kalafior gotowany 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		pasztet sojowy 60 g (***SOJA***) szynka złocista 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 634,5** **Białko ogółem [g] 106,2** **Tłuszcz [g] 98,8** **Węglowodany ogółem [g] 351,5** **Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 27,3** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4** **Sód [mg] 2 453,2**
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Banan 1 szt 150 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabielany 300 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) kasza gryczana 250 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) Kalafior gotowany 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) szynka złocista 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 532,6** **Białko ogółem [g] 107,2** **Tłuszcz [g] 72** **Węglowodany ogółem [g] 376,9** **Sól [g] 6,4** **Sacharoza [g] 25,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **Sód [mg] 2 533,3**
	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 80 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomarańcza 200 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***)	zupa barszcz biały z ziemniakami zabielany 300 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) kasza gryczana 250 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (***SELER***) Kalafior gotowany 150 g napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt (***GLUTEN***)	pasztet sojowy 60 g (***SOJA***) szynka złocista 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 406,5** **Białko ogółem [g] 113,9** **Tłuszcz [g] 81,5** **Węglowodany ogółem [g] 327,9** **Sól [g] 6,9** **Sacharoza [g] 19,4** **Błonnik pokarmowy [g] 47,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7** **Sód [mg] 2 749,2**

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

2026-08-03 poniedziałek	wegetariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) Banan 1 szt 150 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabielany 300 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż z jabłkami z cynamonem 350 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		pasztet sojowy 60 g (***SOJA***) ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 598** **Białko ogółem [g] 96** **Tłuszcz [g] 87,9** **Węglowodany ogółem [g] 375,9** **Sól [g] 5,1** **Sacharoza [g] 43,1** **Błonnik pokarmowy [g] 40,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7** **Sód [mg] 2 074,3**
	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (***GLUTEN***) Banan 1 szt 150 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa barszcz biały z ziemniakami zabielany 300 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ryż z jabłkami z cynamonem 350 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 200 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml	arbuz 150 g	pasztet sojowy 60 g (***SOJA***) szynka złocista 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 458,8** **Białko ogółem [g] 88** **Tłuszcz [g] 68,7** **Węglowodany ogółem [g] 387,8** **Sól [g] 5,1** **Sacharoza [g] 55** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7** **Sód [mg] 2 050,4**
2026-08-04 wtorek	podst Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml rzodkiewka 50 g		zupa szczawiowa z ryżem zabielana 300 ml (***MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem pieczarkowym (1) 100 g (***GLUTEN, SELER***) sałata z maślanką 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)		polędwica 'Ani' 80 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 129,3** **Białko ogółem [g] 111,1** **Tłuszcz [g] 57,7** **Węglowodany ogółem [g] 304,6** **Sól [g] 6,8** **Sacharoza [g] 10,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Sód [mg] 3 121,6**
	łatwostrawna Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) sałata (3 liście) 30 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml		zupa szczawiowa z ryżem zabielana 300 ml (***MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Ziemniaki z koperkiem 300 g (***MLEKO***) schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 100 g (***GLUTEN, SELER***) sałata z maślanką 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)		polędwica 'Ani' 80 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 130,6** **Białko ogółem [g] 107,2** **Tłuszcz [g] 81,1** **Węglowodany ogółem [g] 250,9** **Sól [g] 4,5** **Sacharoza [g] 6,8** **Błonnik pokarmowy [g] 14,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5** **Sód [mg] 2 164**

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 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 SEKTOR 3 ALEKSANDROWSKA

2026-08-04 wtorek	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml rzodkiewka 50 g	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa szczawiowa z ryżem zabielana 300 ml (***MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki z koperkiem 300 g schab gotowany z sosem jarzynowym (1) 100 g (***GLUTEN, SELER***) sałata z maślanką 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)	kiwi 1szt 1 szt	polędwica 'Ani' 80 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 169,6** **Białko ogółem [g] 116,7** **Tłuszcz [g] 59** **Węglowodany ogółem [g] 309,2** **Sól [g] 6,4** **Sacharoza [g] 14,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **Sód [mg] 2 929,4**
	wegetariańska Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml rzodkiewka 50 g		zupa szczawiowa z ryżem zabielana 300 ml (***MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 100 g (***GLUTEN, JAJA***) sałata z maślanką 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)		hummus 60 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZYCA***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 084,3** **Białko ogółem [g] 76,5** **Tłuszcz [g] 64,9** **Węglowodany ogółem [g] 315** **Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 15** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **Sód [mg] 2 388,3**
	podstawowa dziecięca Aleks	kukurydzianka na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml rzodkiewka 50 g	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa szczawiowa z ryżem zabielana 300 ml (***MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 100 g (***GLUTEN, JAJA***) sałata z maślanką 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 200 ml kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)	wafelek śmietankowy 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***)	polędwica 'Ani' 80 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ketchup 15 g (***SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 238,8** **Białko ogółem [g] 91,2** **Tłuszcz [g] 63,3** **Węglowodany ogółem [g] 339,5** **Sól [g] 6,3** **Sacharoza [g] 32,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **Sód [mg] 2 916,5**
2026-08-05 środa	podst Aleks	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml		zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***)		Kiełbasa cienka wieprzowa 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) musztarda 20 g (***GORCZYCA***) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 200 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 507,4** **Białko ogółem [g] 94,2** **Tłuszcz [g] 99,2** **Węglowodany ogółem [g] 323,2** **Sól [g] 10,6** **Sacharoza [g] 12,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4** **Sód [mg] 4 225,7**

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

2026-08-05 środa	łatwostrawna Aleks	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser biały mielony 40 g (***MLEKO***) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml		zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron świderek 250 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***)		polędwica z warzywami 80 g ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 200 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 654,3** **Białko ogółem [g] 96,3** **Tłuszcz [g] 73,4** **Węglowodany ogółem [g] 412,1** **Sól [g] 8,5** **Sacharoza [g] 12** **Błonnik pokarmowy [g] 19,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1** **Sód [mg] 3 413,3**
	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***)	pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 30 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 10 g (***MLEKO***) hummus 40 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZYCA***)	polędwica z warzywami 80 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 200 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 444,2** **Białko ogółem [g] 89,4** **Tłuszcz [g] 98,5** **Węglowodany ogółem [g] 318,6** **Sól [g] 9,8** **Sacharoza [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 37,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3** **Sód [mg] 3 922**
	wegetariańska Aleks	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) hummus 60 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZYCA***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml		zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLUTEN, JAJA***) potrawka z ciecierzycy z warzywami i pomidorami 200 g (***SOJA, SELER***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 200 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 387,9** **Białko ogółem [g] 85,4** **Tłuszcz [g] 104,1** **Węglowodany ogółem [g] 295,4** **Sól [g] 6,4** **Sacharoza [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7** **Sód [mg] 2 562,1**
	podstawowa dziecięca Aleks	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) szynka gotowana wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) kakao na mleku 250 ml (***MLEKO***)	rogalik maślany (80g) 1 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLUTEN, JAJA***) sos boloński z mięsa drobiowego z warzywami (marchew, seler, pietruszka) (3) 200 g (***GLUTEN, SELER***) napój owocowy malinowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***)	pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 30 g (***GLUTEN***) hummus 40 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZYCA***) MASŁO 82% 10 g (***MLEKO***)	polędwica z warzywami 80 g ogórek zielony 50 g ketchup 15 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 200 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 907,3** **Białko ogółem [g] 95,2** **Tłuszcz [g] 108,2** **Węglowodany ogółem [g] 404,5** **Sól [g] 10,5** **Sacharoza [g] 19,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3** **Sód [mg] 4 197,5**

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

2026-08-06 czwartek	podst Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml		zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (***SELER***) ryż brązowy 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt		szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (***GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 486,6** **Białko ogółem [g] 108,4** **Tłuszcz [g] 88,1** **Węglowodany ogółem [g] 334,5** **Sól [g] 6,6** **Sacharoza [g] 13,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4** **Sód [mg] 2 626,9**
	łatwostrawna Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami z fasolką szparagową 300 ml (***SELER***) ryż na sypko 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt		ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (***GORCZYCA***) Pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 549,5** **Białko ogółem [g] 106,7** **Tłuszcz [g] 98,8** **Węglowodany ogółem [g] 319,8** **Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 25,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5** **Sód [mg] 2 410,1**
	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)	zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (***SELER***) ryż brązowy 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) Surówka wielowarzywna z dod. oleju rzepakowego (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, cebula) 150 g napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml	pomarańcza 200 g	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (***GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 584,6** **Białko ogółem [g] 118,9** **Tłuszcz [g] 85,6** **Węglowodany ogółem [g] 358,3** **Sól [g] 7,3** **Sacharoza [g] 43,4** **Błonnik pokarmowy [g] 47,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **Sód [mg] 2 933,4**
	wegetariańska Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) marmolada owocowa 50 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml		zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (***SELER***) ryż brązowy 250 g kotlet z soi pieczony 80 g (***GLUTEN, SOJA, SELER***) sos jarzynowo-pomidorowy 100 g (***SELER***) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt		Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (***GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 692,1** **Białko ogółem [g] 99,4** **Tłuszcz [g] 105,9** **Węglowodany ogółem [g] 362,4** **Sól [g] 6,1** **Sacharoza [g] 22,4** **Błonnik pokarmowy [g] 54,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2** **Sód [mg] 2 433,2**

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 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 SEKTOR 3 ALEKSANDROWSKA

2026-08-06 czwartek	podstawowa dziecięca Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) kakao na mleku 250 ml (***MLEKO***)	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (***SELER***) ryż brązowy 250 g udko z kurczaka gotowane z sosem słodko-kwaśnym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml soczek owocowy (200ml) 1 szt	pomarańcza 200 g	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (1) 30 g (***MLEKO***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g (***GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 792,8** **Białko ogółem [g] 116,3** **Tłuszcz [g] 96,4** **Węglowodany ogółem [g] 385,4** **Sól [g] 7,3** **Sacharoza [g] 21,2** **Błonnik pokarmowy [g] 40** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9** **Sód [mg] 2 904**
2026-08-07 piątek	podst Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) sałata liść (10g) 1 Por Jabłko 120 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) surówka żydowska z dod. oleju rzepakowego (kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza konserwowa, papryka konserwowa) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml baton musli 20 g		parówka studencka (drobiowa) 120 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 358,8** **Białko ogółem [g] 86,3** **Tłuszcz [g] 93,6** **Węglowodany ogółem [g] 307,6** **Sól [g] 6,3** **Sacharoza [g] 11,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **Sód [mg] 2 773,6**
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy malinowy 250 ml baton musli 20 g		parówka studencka (drobiowa) 120 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek zielony 50 g pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 494,2** **Białko ogółem [g] 97,1** **Tłuszcz [g] 85,4** **Węglowodany ogółem [g] 345,4** **Sól [g] 6,2** **Sacharoza [g] 11,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **Sód [mg] 2 544,9**

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

2026-08-07 piątek	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	Budyń b/c 200 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, SELER***) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) ziemniaki z koperkiem 300 g surówka żydowska z dod. oleju rzepakowego (kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza konserwowa, papryka konserwowa) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 30 g (***GLUTEN***) masło (2) 5 g (***MLEKO***)	parówka studencka (drobiowa) 120 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 695,5** **Białko ogółem [g] 108,1** **Tłuszcz [g] 109,3** **Węglowodany ogółem [g] 337,8** **Sól [g] 7,3** **Sacharoza [g] 21,8** **Błonnik pokarmowy [g] 37,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6** **Sód [mg] 3 169,6**
	wegetariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 50 g (***MLEKO***) miód wielokiatowy 25g 2 [Por] x 1 szt Jabłko 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z kalafiora pieczony 80 g (***GLUTEN, SELER***) surówka żydowska z dod. oleju rzepakowego (kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza konserwowa, papryka konserwowa) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml baton musli 20 g		hummus 60 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZYCA***) ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 339,4** **Białko ogółem [g] 72,4** **Tłuszcz [g] 83,5** **Węglowodany ogółem [g] 345,1** **Sól [g] 5,8** **Sacharoza [g] 11,7** **Błonnik pokarmowy [g] 41,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **Sód [mg] 2 464,9**
	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały mielony 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 40 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Budyń z/c 200 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) surówka żydowska z dod. oleju rzepakowego (kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza konserwowa, papryka konserwowa) 150 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml baton musli 20 g	Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	parówka studencka (drobiowa) 120 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 767,9** **Białko ogółem [g] 101,4** **Tłuszcz [g] 113,4** **Węglowodany ogółem [g] 348,7** **Sól [g] 6,5** **Sacharoza [g] 34,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9** **Sód [mg] 2 877,2**
2026-08-08 sobota	podst Aleks	miód wielokiatowy 25g 1 szt polędwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) kakao na mleku 200 ml (***MLEKO***)		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g		Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ogonówka wieprzowa 50 g (***SOJA***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 104** **Białko ogółem [g] 79,9** **Tłuszcz [g] 62** **Węglowodany ogółem [g] 319** **Sól [g] 5** **Sacharoza [g] 28,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **Sód [mg] 1 993,9**

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

2026-08-08 sobota	łatwostrawna Aleks	miód wielokiatowy 25g 1 szt polędwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) kakao na mleku 200 ml (***MLEKO***)		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 300 ml (***GLUTEN, SELER, GORCZYCA***) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g		Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ogonówka wieprzowa 50 g (***SOJA***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 258,9** **Białko ogółem [g] 83,3** **Tłuszcz [g] 62,7** **Węglowodany ogółem [g] 347** **Sól [g] 5,4** **Sacharoza [g] 28,9** **Błonnik pokarmowy [g] 13,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Sód [mg] 2 173,9**
	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) polędwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200ml 1 szt	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt (***GLUTEN***)	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ogonówka wieprzowa 50 g (***SOJA***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 100,7** **Białko ogółem [g] 96,2** **Tłuszcz [g] 72,5** **Węglowodany ogółem [g] 281** **Sól [g] 6,8** **Sacharoza [g] 25,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **Sód [mg] 2 696,9**
	wegetariańska Aleks	miód wielokiatowy 25g 1 szt ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) kakao na mleku 200 ml (***MLEKO***)		zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g		Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) pasztet sojowy 50 g (***SOJA***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 403,5** **Białko ogółem [g] 104,7** **Tłuszcz [g] 81,9** **Węglowodany ogółem [g] 329** **Sól [g] 5,1** **Sacharoza [g] 29,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5** **Sód [mg] 2 031,1**
	podstawowa dziecięca Aleks	miód wielokiatowy 25g 1 szt polędwica z warzywami 50 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) kakao na mleku 200 ml (***MLEKO***)	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (***GLUTEN, SELER***) makaron pełnoziarnisty z serem białym i cynamonem 350 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt (***GLUTEN***)	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ogonówka wieprzowa 50 g (***SOJA***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 154** **Białko ogółem [g] 80,9** **Tłuszcz [g] 63,2** **Węglowodany ogółem [g] 328** **Sól [g] 5** **Sacharoza [g] 36,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Sód [mg] 1 994,5**

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

2026-08-09 niedziela	podst Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (***GLUTEN, JAJA***) surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 327,6** **Białko ogółem [g] 100,4** **Tłuszcz [g] 72,1** **Węglowodany ogółem [g] 334,1** **Sól [g] 7** **Sacharoza [g] 36,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Sód [mg] 2 982,9**
	łatwostrawna Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko parzone 120 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 134,4** **Białko ogółem [g] 99,4** **Tłuszcz [g] 63,5** **Węglowodany ogółem [g] 302,9** **Sól [g] 5,5** **Sacharoza [g] 38,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **Sód [mg] 2 174,8**
	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) pomidor 50 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Jabłko 120 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem pietruszkowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	wafle ryżowe 30 g kiwi 1szt 1 szt	Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 465,4** **Białko ogółem [g] 113,3** **Tłuszcz [g] 76,3** **Węglowodany ogółem [g] 349,8** **Sól [g] 7** **Sacharoza [g] 36,4** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Sód [mg] 2 987,2**
	wegetariańska Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) hummus 60 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZYCA***) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) kotlet z warzyw pieczony 80 g (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt		ser żółty (2) 50 g (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 482,7** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 101,5** **Węglowodany ogółem [g] 319,9** **Sól [g] 6,4** **Sacharoza [g] 36,1** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5** **Sód [mg] 2 728,1**

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

2026-08-09 niedziela	podstawowa dziecięca Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) kakao na mleku 250 ml (***MLEKO***)	Jabłko 120 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet schabowy panierowany smażony 100 g (***GLUTEN, JAJA***) surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	Ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	Szynka bartnika (drobiowo - wieprzowa) 80 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 572,2** **Białko ogółem [g] 101,7** **Tłuszcz [g] 84,3** **Węglowodany ogółem [g] 367,7** **Sól [g] 7** **Sacharoza [g] 45,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8** **Sód [mg] 2 972,7**
2026-08-10 poniedziałek	podst Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 30 g bułka duża 1szt (90g) 1 szt (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (***GLUTEN***) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (***GLUTEN, SELER***) Kasza gryczana 250 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) filet z kurczaka gotowany z sosem pieczeniowym 120 g (***GLUTEN***) mizeria z maślanką 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 150 g		Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) polędwica sopocka wieprzowa 60 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 366,5** **Białko ogółem [g] 112,1** **Tłuszcz [g] 82,5** **Węglowodany ogółem [g] 306,6** **Sól [g] 7,3** **Sacharoza [g] 30,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2** **Sód [mg] 3 065,7**
	łatwostrawna Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (***GLUTEN***) Pieczywo pszenne 50 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***SELER***) kasza jęczmienna 250 g (***GLUTEN***) Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana mini 150 g napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 150 g		Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) polędwica sopocka wieprzowa 60 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) Jabłko 120 g Pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 388,9** **Białko ogółem [g] 109,6** **Tłuszcz [g] 100,3** **Węglowodany ogółem [g] 275,2** **Sól [g] 3,2** **Sacharoza [g] 30,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4** **Sód [mg] 1 442,1**
	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (***MLEKO***) ser żółty (1) 20 g (***MLEKO***) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) bułka grahamka 1szt 80 g (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (***GLUTEN, SELER***) Kasza gryczana 250 g (***GLUTEN, SELER, SO2, ŁUBIN***) Filet z kurczaka gotowany z sosem jarzynowym 120 g (***GLUTEN, SELER***) mizeria z maślanką 150 g (***MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml pomarańcza 200 g	serek wiejski 150 g	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) polędwica sopocka wieprzowa 60 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 343,7** **Białko ogółem [g] 140,4** **Tłuszcz [g] 80,9** **Węglowodany ogółem [g] 281,4** **Sól [g] 8,2** **Sacharoza [g] 27,9** **Błonnik pokarmowy [g] 35,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3** **Sód [mg] 3 387,4**

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 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 SEKTOR 3 ALEKSANDROWSKA

2026-08-10 poniedziałek	wegetariańska Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 30 g papryka świeża 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (***GLUTEN***) bułka grahamka 1szt 80 g (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***) herbata b/c 250 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (***GLUTEN, SELER***) pizza a'la margeritta 300 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ketchup 15 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 150 g		Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) hummus 60 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZYCA***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 092,4** **Białko ogółem [g] 73,5** **Tłuszcz [g] 70,1** **Węglowodany ogółem [g] 310,4** **Sól [g] 6,6** **Sacharoza [g] 31,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7** **Sód [mg] 2 610,9**
	podstawowa dziecięca Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 30 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) papryka świeża 50 g bułka duża 1szt (90g) 1 szt (***GLUTEN***)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 300 ml (***GLUTEN, SELER***) pizza a'la margeritta z szynką 300 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ketchup 15 g (***SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml Banan 1 szt 150 g	mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt	Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) polędwica sopocka wieprzowa 60 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ogórek konserwowy 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 401,7** **Białko ogółem [g] 83,5** **Tłuszcz [g] 73,8** **Węglowodany ogółem [g] 363,6** **Sól [g] 6,7** **Sacharoza [g] 79,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5** **Sód [mg] 2 870,9**
2026-08-11 wtorek	podst Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) polędwica z warzywami 50 g pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielana 300 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g Jajko sadzone smażone 100 g (***JAJA***) fasolka szparagowa gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)		ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (***MLEKO***) ogonówka wieprzowa 30 g (***SOJA***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (***GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 560,3** **Białko ogółem [g] 103,7** **Tłuszcz [g] 100,6** **Węglowodany ogółem [g] 325,9** **Sól [g] 6,3** **Sacharoza [g] 10,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3** **Sód [mg] 2 492,2**
	łatwostrawna Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) polędwica z warzywami 50 g pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g Jajko sadzone smażone 100 g (***JAJA***) fasolka szparagowa gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)		ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (***MLEKO***) ogonówka wieprzowa 30 g (***SOJA***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (***GORCZYCA***) Pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 281,3** **Białko ogółem [g] 97,8** **Tłuszcz [g] 98,9** **Węglowodany ogółem [g] 260,4** **Sól [g] 5** **Sacharoza [g] 9,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8** **Sód [mg] 2 016,8**

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

2026-08-11 wtorek	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) polędwica z warzywami 50 g pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielana 300 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g Jajko sadzone smażone 100 g (***JAJA***) fasolka szparagowa gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt hummus 40 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZYCA***)	ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (***MLEKO***) ogonówka wieprzowa 30 g (***SOJA***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (***GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 543,6** **Białko ogółem [g] 110,5** **Tłuszcz [g] 101,8** **Węglowodany ogółem [g] 315,6** **Sól [g] 7** **Sacharoza [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6** **Sód [mg] 2 789,5**
	wegetariańska Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) miód wielokiatowy 25g 1 szt pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielana 300 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Jajko sadzone smażone 100 g (***JAJA***) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka szparagowa gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)		pasztet sojowy 50 g (***SOJA***) ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (***MLEKO***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (***GORCZYCA***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 800,4** **Białko ogółem [g] 117,8** **Tłuszcz [g] 109,7** **Węglowodany ogółem [g] 356** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 12,7** **Błonnik pokarmowy [g] 41,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4** **Sód [mg] 2 260**
	podstawowa dziecięca Aleks	zacierka na mleku (1) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) polędwica z warzywami 50 g ser żółty (1) 50 g (***MLEKO***) sałata liść (10g) 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml	Galaretka owocowa 150 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielana 300 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) Jajko sadzone smażone 100 g (***JAJA***) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka szparagowa gotowana 150 g (***GLUTEN***) napój owocowy malinowy 250 ml kefir (1szt) 150 ml (***MLEKO***)	brzoskwinia 1szt 100 g	ser biały krajanka (MLEKO) 70 g (***MLEKO***) ogonówka wieprzowa 30 g (***SOJA***) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 80 g (***GORCZYCA***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 610,3** **Białko ogółem [g] 104,7** **Tłuszcz [g] 101,8** **Węglowodany ogółem [g] 334,9** **Sól [g] 6,3** **Sacharoza [g] 18,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44** **Sód [mg] 2 492,8**
2026-08-12 środa	podst Aleks	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) pieczeń rzymska 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 15 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml arbuz 150 g		zupa koperkowa z makaronem 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g A'la gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g (***GLUTEN, JAJA***) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		twarożek 50 g (***MLEKO***) kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g rzodkiewka 30 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 231,4** **Białko ogółem [g] 86,7** **Tłuszcz [g] 66,1** **Węglowodany ogółem [g] 337,2** **Sól [g] 5,3** **Sacharoza [g] 11** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9** **Sód [mg] 2 325,9**

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

2026-08-12 środa	łatwostrawna Aleks	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) pieczeń rzymska 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) Jabłko 120 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml arbuz 150 g		zupa koperkowa z makaronem 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g A'la gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g (***GLUTEN, JAJA***) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		twarożek z koperkiem 50 g (***MLEKO***) kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 545,1** **Białko ogółem [g] 95,7** **Tłuszcz [g] 71,6** **Węglowodany ogółem [g] 390,9** **Sól [g] 5,4** **Sacharoza [g] 13,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Sód [mg] 2 134**
	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) pieczeń rzymska 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml arbuz 150 g	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g A'la gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g (***GLUTEN, JAJA***) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pieczywo chrupkie Crispy 30g (1szt) 1 szt (***GLUTEN***)	twarożek z koperkiem 50 g (***MLEKO***) kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g rzodkiewka 30 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 279,7** **Białko ogółem [g] 95,9** **Tłuszcz [g] 73,1** **Węglowodany ogółem [g] 326,4** **Sól [g] 5,8** **Sacharoza [g] 9,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34** **Sód [mg] 2 486,2**
	wegetariańska Aleks	ryż na mleku 300 ml (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ser topiony (1) 50 g (***MLEKO***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml arbuz 150 g		zupa koperkowa z makaronem 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g gołąbek jarski duszony w sosie pomidorowym 150 g (***GLUTEN, SELER***) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		twarożek z koperkiem 50 g (***MLEKO***) miód wielokiatowy 25g 2 szt pomidor 50 g rzodkiewka 30 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 274** **Białko ogółem [g] 76,5** **Tłuszcz [g] 65,5** **Węglowodany ogółem [g] 362,7** **Sól [g] 5,7** **Sacharoza [g] 11** **Błonnik pokarmowy [g] 36,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8** **Sód [mg] 2 443,4**
	podstawowa dziecięca Aleks	Kakao na mleku 200 ml (***MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) pieczeń rzymska 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA***) ogórek kiszony 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) herbata b/c 250 ml arbuz 150 g	rogalik maślany (80g) 1 szt (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa koperkowa z makaronem 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g A'la gołąbek duszony w sosie pomidorowym 150 g (***GLUTEN, JAJA***) cukinia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***)	twarożek z koperkiem 50 g (***MLEKO***) kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) rzodkiewka 30 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 567,8** **Białko ogółem [g] 92,9** **Tłuszcz [g] 78,3** **Węglowodany ogółem [g] 388** **Sól [g] 6,3** **Sacharoza [g] 32,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3** **Sód [mg] 2 721,9**

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

2026-08-13 czwartek	podst Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) polędwica 'Ani' 80 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ogórek zielony 50 g Jabłko 120 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet mielony panierowany smażony 100 g (***GLUTEN, JAJA***) dynia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 313,5** **Białko ogółem [g] 99** **Tłuszcz [g] 69,1** **Węglowodany ogółem [g] 339,4** **Sól [g] 5,8** **Sacharoza [g] 13,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **Sód [mg] 2 580,6**
	łatwostrawna Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) polędwica 'Ani' 80 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) Jabłko parzone 120 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem dietetycznym 130 g (***GLUTEN, SELER***) dynia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 479,7** **Białko ogółem [g] 118,7** **Tłuszcz [g] 64,3** **Węglowodany ogółem [g] 367,5** **Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 14,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Sód [mg] 2 646,2**
	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) polędwica 'Ani' 80 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ogórek zielony 50 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem dietetycznym 130 g (***GLUTEN, SELER***) surówka z białej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 200 g	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 444,2** **Białko ogółem [g] 117,9** **Tłuszcz [g] 77,2** **Węglowodany ogółem [g] 339,8** **Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 21,5** **Błonnik pokarmowy [g] 42** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Sód [mg] 2 647,9**
	wegetariańska Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) hummus 60 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZYCA***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ogórek zielony 50 g Jabłko 120 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet z brokuła pieczony 100 g (***GLUTEN, SELER***) dynia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		ser żółty (2) 60 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 30 g pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 413,2** **Białko ogółem [g] 86,5** **Tłuszcz [g] 87,2** **Węglowodany ogółem [g] 341,2** **Sól [g] 5,9** **Sacharoza [g] 17,4** **Błonnik pokarmowy [g] 42,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6** **Sód [mg] 2 372,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 SEKTOR 3 ALEKSANDROWSKA

2026-08-13 czwartek	podstawowa dziecięca Aleks	płatki owsiane na mleku 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) polędwica 'Ani' 80 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) ogórek zielony 50 g Jabłko 120 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) Kakao na mleku 250 ml (***MLEKO***)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g kotlet mielony panierowany smażony 100 g (***GLUTEN, JAJA***) dynia gotowana 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	pomarańcza 180 g	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata b/c 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 555,7** **Białko ogółem [g] 104,5** **Tłuszcz [g] 73,1** **Węglowodany ogółem [g] 387,4** **Sól [g] 6** **Sacharoza [g] 41,8** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **Sód [mg] 2 659**
2026-08-14 piątek	podst Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ogonówka wieprzowa 50 g (***SOJA***) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml		zupa szczawiowa z ryżem zabielana 300 ml (***MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) surówka z kiszonej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g (***GORCZYCA***) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml		polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (2) 30 g (***MLEKO***) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 530,6** **Białko ogółem [g] 96,2** **Tłuszcz [g] 98,6** **Węglowodany ogółem [g] 328,6** **Sól [g] 7,1** **Sacharoza [g] 36,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Sód [mg] 2 996,3**
	łatwostrawna Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ogonówka wieprzowa 50 g (***SOJA***) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) Pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml (***SELER***) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) warzywa gotowane 150 g (***GLUTEN, SELER***) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml		polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (2) 30 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) Jabłko 120 g masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 130,8** **Białko ogółem [g] 93,1** **Tłuszcz [g] 68,5** **Węglowodany ogółem [g] 297** **Sól [g] 5,5** **Sacharoza [g] 39,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **Sód [mg] 2 310,4**
	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ogonówka wieprzowa 50 g (***SOJA***) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	wafle ryżowe 30 g brzoskwinia 1szt 100 g	zupa szczawiowa z ryżem zabielana 300 ml (***MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) surówka z kiszonej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g (***GORCZYCA***) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (2) 30 g (***MLEKO***) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 644,3** **Białko ogółem [g] 107,4** **Tłuszcz [g] 101,7** **Węglowodany ogółem [g] 341,4** **Sól [g] 7,6** **Sacharoza [g] 35** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8** **Sód [mg] 3 157,8**

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

2026-08-14 piątek	wegetariańska Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 50 g pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml		zupa szczawiowa z ryżem zabielana 300 ml (***MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki 300 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 80 g (***GLUTEN, JAJA***) surówka z kiszonej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g (***GORCZYCA***) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml		hummus 50 g (***GLUTEN, SOJA, GORCZYCA***) ser żółty (2) 30 g (***MLEKO***) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 391,9** **Białko ogółem [g] 77,3** **Tłuszcz [g] 88,4** **Węglowodany ogółem [g] 339,6** **Sól [g] 5,8** **Sacharoza [g] 41,5** **Błonnik pokarmowy [g] 36,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **Sód [mg] 2 311,9**
	podstawowa dziecięca Aleks	kasza manna gotowana na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) Jajko gotowane 50 g (***JAJA***) ogonówka wieprzowa 50 g (***SOJA***) pomidor 50 g sałata liść (20g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) herbata 250 ml	budyń waniliowy z sokiem malinowym 200 g (***GLUTEN, MLEKO***)	zupa szczawiowa z ryżem zabielana 300 ml (***MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ziemniaki 300 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLUTEN, RYBY***) surówka z kiszonej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g (***GORCZYCA***) mus owocowo-warzywny w tubce (100g) 1 szt napój owocowy malinowy 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (150ml) 1 szt (***MLEKO***)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) ser żółty (2) 30 g (***MLEKO***) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 814,8** **Białko ogółem [g] 103,4** **Tłuszcz [g] 103,2** **Węglowodany ogółem [g] 382,2** **Sól [g] 7,3** **Sacharoza [g] 64,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **Sód [mg] 3 091,6**
2026-08-15 sobota	podst Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) wafelek śmietankowy 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml		Kiełbasa cienka wieprzowa 100 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) musztarda 15 g (***GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 471,4** **Białko ogółem [g] 110,5** **Tłuszcz [g] 76,6** **Węglowodany ogółem [g] 348,3** **Sól [g] 6,4** **Sacharoza [g] 32,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8** **Sód [mg] 2 681,5**
	łatwostrawna Aleks	ser biały mielony z koperkiem 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)		zupa brokułowa z makaronem 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) wafelek śmietankowy 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 80 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 515,3** **Białko ogółem [g] 107,4** **Tłuszcz [g] 71** **Węglowodany ogółem [g] 369** **Sól [g] 6,4** **Sacharoza [g] 31,4** **Błonnik pokarmowy [g] 14,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Sód [mg] 2 643,7**

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 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 SEKTOR 3 ALEKSANDROWSKA

2026-08-15 sobota	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	ser bialy mielony z koperkiem 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	serek wiejski 150 g	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER***) pierogi z serem z cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) sok pomidorowy 200 ml napój owocowy malinowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z polędwicą drobiową i masłem 82% (35g+20g+10g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***)	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 808,9** **Białko ogółem [g] 133** **Tłuszcz [g] 101,1** **Węglowodany ogółem [g] 359,3** **Sól [g] 8,4** **Sacharoza [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 35,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7** **Sód [mg] 3 435,9**
	wegetariańska Aleks	ser bialy mielony z koperkiem 50 g (***MLEKO***) pasztet sojowy 50 g (***SOJA***) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) wafelek śmietankowy 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml		ser żółty (2) 60 g (***MLEKO***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 614,7** **Białko ogółem [g] 113,2** **Tłuszcz [g] 85,1** **Węglowodany ogółem [g] 365,6** **Sól [g] 5,1** **Sacharoza [g] 34,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8** **Sód [mg] 2 017,6**
	podstawowa dziecięca Aleks	ser bialy mielony z koperkiem 50 g (***MLEKO***) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	arbuz 150 g	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 300 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER***) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (***GLUTEN, MLEKO***) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) wafelek śmietankowy 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***) napój owocowy malinowy 250 ml	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (***GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 615,8** **Białko ogółem [g] 107,4** **Tłuszcz [g] 77,8** **Węglowodany ogółem [g] 385,6** **Sól [g] 6,1** **Sacharoza [g] 41,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7** **Sód [mg] 2 584,8**
2026-08-16 niedziela	podst Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka po bretońsku z kielbasą cienką (wieprzową) 300 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) arbuz 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 398,4** **Białko ogółem [g] 107,9** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 330,2** **Sól [g] 8,8** **Sacharoza [g] 14,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4** **Sód [mg] 3 510,2**

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

2026-08-16 niedziela	łatwostrawna Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka gotowane z sosem jarzynowym 130 g (***GLUTEN, SELER***) marchewka gotowana 150 g (***GLUTEN***) arbuz 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo pszenne 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 687,3** **Białko ogółem [g] 117,3** **Tłuszcz [g] 84,3** **Węglowodany ogółem [g] 377,3** **Sól [g] 7,5** **Sacharoza [g] 15,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2** **Sód [mg] 2 978,6**
	z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	sok pomidorowy (200ml) 1 szt	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka po bretońsku z kielbasą cienką (wieprzową) 300 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) napój owocowy malinowy 250 ml arbuz 150 g	Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 655,9** **Białko ogółem [g] 127,9** **Tłuszcz [g] 98,4** **Węglowodany ogółem [g] 337** **Sól [g] 10,3** **Sacharoza [g] 12** **Błonnik pokarmowy [g] 45,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9** **Sód [mg] 4 097,2**
	wegetariańska Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) marmolada owocowa 50 g ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) papryka konserwowa 50 g (***SELER, GORCZYCA***) pomidor 50 g MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) kawa zbożowa na mleku 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g fasolka po bretońsku b/mięsa 300 g arbuz 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) pasztet sojowy 50 g (***SOJA***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 150 g (***GLUTEN***) masło (2) 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 394,3** **Białko ogółem [g] 99,8** **Tłuszcz [g] 73,8** **Węglowodany ogółem [g] 358,3** **Sól [g] 5,3** **Sacharoza [g] 21** **Błonnik pokarmowy [g] 51,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **Sód [mg] 2 147,5**
	podstawowa dziecięca Aleks	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (***MLEKO***) ser topiony (2) 50 g (***MLEKO***) kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 75 g (***GLUTEN***) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 75 g (***GLUTEN***) kakao na mleku 200 ml (***MLEKO***)	ciasteczka 50 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 300 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) ziemniaki z koperkiem 300 g udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z czerwonej kapusty z dod. oleju rzepakowego 150 g arbuz 150 g napój owocowy malinowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***)	polędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (***MLEKO***) pomidor 50 g sałata liść (10g) 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 150 g (***GLUTEN***) MASŁO 82% 20 g (***MLEKO***) herbata 250 ml	**Wartość energetyczna [kcal] 2 727,7** **Białko ogółem [g] 118,7** **Tłuszcz [g] 108,2** **Węglowodany ogółem [g] 335,7** **Sól [g] 7,3** **Sacharoza [g] 20,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,6** **Sód [mg] 2 987,6**

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