

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-21 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 40 g ser żółty 20 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ</b> ) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> ) zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) piers wędzona z indyka 40 g Dżem 25 g	kisiel 200 ml
2024-01-22 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g pł. jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 30 g Sałata 10 g humus z pestami słonecznika 30 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) kasza gryczana gotowana 170 g sos pieczeniowy 50 g surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) schab pieczony w ziołach 40 g ( <b>MIĘ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 40 g	galaretka z owocami 150 g
2024-01-23 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml pomidor 30 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Połędwica sopocka 40 g Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g	Kompot 300 ml barszcz ukraiński 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g pieczeń rzymska 100 g ( <b>JAJ, MIĘ, GOR</b> ) sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) fasolka szparagowa z masłem 120 g ( <b>GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pasta z fasoli 30 g ogórki kiszzone 40 g	kefir 150 ml
2024-01-24 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) mix sałat 10 g pomidor 30 g	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleniną 400 ml ( <b>SEL</b> ) pyzy ziemniaczane z mięsem 200 g sos maślany 50 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) ser żółty 50 g szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 40 g	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )

		SUMA
2024-01-21 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2034,2</b> <b>Białko ogółem [g] 107,1</b> <b>Tłuszcz [g] 76,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 64,5</b> <b>Sól [g] 4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8</b>
2024-01-22 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2168</b> <b>Białko ogółem [g] 99,3</b> <b>Tłuszcz [g] 57,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 335,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,2</b> <b>Sól [g] 4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3</b>
2024-01-23 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2202,6</b> <b>Białko ogółem [g] 103,6</b> <b>Tłuszcz [g] 77,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 290</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,6</b> <b>Sól [g] 6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4</b>
2024-01-24 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2029,2</b> <b>Białko ogółem [g] 79,7</b> <b>Tłuszcz [g] 59,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,1</b> <b>Sól [g] 5,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-25 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> ) pierś wędzona z indyka 40 g pomidor 40 g pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml zupa kapuśniak 400 ml ( <b>SEL</b> ) szynka pieczona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kasza jęczmienna gotwana 170 g ( <b>GLU</b> ) surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) miód naturalny 25 g	budyń 200 ml ( <b>BIA</b> )
2024-01-26 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) ogórki kiszane 30 g Dżem 25 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) filet rybny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) surówka z kapusty kiszanej 120 g ziemniaki gotowane 170 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 40 g	serek homogenizowany 100 g ( <b>BIA</b> )
2024-01-27 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) hummus z suszonymi pomidorami 30 g Ogórek 40 g	Kompot 300 ml zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) potrawka z kurczakiem 150 g ( <b>SEL</b> ) ryż gotowany 170 g surówka z marchewki z chrzanem 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) schab słowiański 40 g twarożek ze szpinakiem 30 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g pomidor 30 g	jabłko 1 szt
2024-01-28 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) pierś wędzona z indyka 40 g pasta warzywna 40 g ogórki kiszane 40 g	Kompot 300 ml zupa solferino z ziemniakami 400 g kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotwana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) schab pieczony w ziołach 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 40 g	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-01-25 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2135,8</b> <b>Białko ogółem [g] 96,5</b> <b>Tłuszcz [g] 55,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,9</b> <b>Sól [g] 4,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2</b>
2024-01-26 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2083,8</b> <b>Białko ogółem [g] 114,7</b> <b>Tłuszcz [g] 78,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 242,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b> <b>Sól [g] 4,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8</b>
2024-01-27 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2013,2</b> <b>Białko ogółem [g] 101,7</b> <b>Tłuszcz [g] 44,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 52,1</b> <b>Sól [g] 4,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8</b>
2024-01-28 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2080,9</b> <b>Białko ogółem [g] 114,2</b> <b>Tłuszcz [g] 71,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 67,9</b> <b>Sól [g] 3,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-29 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml pomidor 30 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g płatki jaglane na ml 400 ml ( <b>BIA</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) Polędwica sopocka 20 g	Kompot 300 ml zupa fasolowa 400 g ( <b>SEL</b> ) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) surówka z kapusty włoskiej 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) ogórki kiszzone 40 g budyń 200 ml ( <b>BIA</b> ) humus ziołowy 30 g	
2024-01-30 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) łopatka duszona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) ogórki kiszzone 40 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	kefir 150 ml
2024-01-31 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g makaron na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 40 g Ogórek 30 g Sałata 10 g Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml pulpety drobiowe gotowane 100 g sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) kapusta pekińska z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> ) kasza gryczana gotwana 170 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Dżem 25 g Sałata 20 g	kisiel 200 ml

		SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,4</b> <b>Białko ogółem [g] 120</b> <b>Tłuszcz [g] 71,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,2</b> <b>Sól [g] 4,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</b>
2024-01-30 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,6</b> <b>Białko ogółem [g] 121,7</b> <b>Tłuszcz [g] 80,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 273</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>Sól [g] 5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6</b>
2024-01-31 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249</b> <b>Białko ogółem [g] 116,2</b> <b>Tłuszcz [g] 53,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 342,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,5</b> <b>Sól [g] 3,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4</b>

P.P.H."KUDASZEWICZ"

Sulbiny, ul. Wspólna 71, 08-400, Garwolin

### **Oznaczenia alergenów:**

BIA - Białko mleka krowiego,  
GLU - Gluten,  
JAJ - Jaja kurze,  
MIĘ - Mięso wołowe,  
MIĘ - Mięso wieprzowe,  
ORZ - Orzechy ziemne,  
ORZ - Orzechy archaidowe,  
ORZ - Orzechy włoskie,  
SEL - Seler,  
DWU - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
RYB - Ryby,  
SKO - Skorupiaki,  
MIĘ - Mięczaki,  
SOJ - Soja,  
ROŚ - Rośliny strączkowe,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
ZIA - Ziarno sezamu,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
ŻYT - Żyto,  
KAM - Kamut,