

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-01 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) pierś wędzona z indyka 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g szynka włoska 20 g (MIĘ)	Kompot 300 ml żurek z ziemniakami 400 ml (BIA) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż gotowany 170 g surówka z białej kapusty 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) twaróg (ser biały) 50 g (BIA) szynka firmowa 20 g (MIĘ) Dżem 25 g	galaretka 150 g
2024-02-02 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) ser żółty 50 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g Połudwica sopocka 20 g	Kompot 300 ml zupa ryżanka z zieleciną 400 ml (SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kiszonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) pomidor 40 g pasta jajeczna 40 g (JAJ)	kefir 150 ml
2024-02-03 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka włoska 40 g (MIĘ) humus ze szpinakiem 30 g ogórki kiszone 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml rosół z makaronem 400 ml (SEL) gotówek francuski gotowany 100 g (MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 170 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Serek topiony 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g kiełbasa krakowska 40 g	ciasto drożdżowe 100 g (GLU)
2024-02-04 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 30 g	Kompot 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) gulasz wieprzowy gotowany 150 g (GLU, MIĘ) kasza gryczana gotowana 170 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) ser żółty 50 g (BIA) schab słowiański 20 g Ogórek 40 g	maślanka 150 ml

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-02-01 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2037,7 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
2024-02-02 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2200 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 254,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
2024-02-03 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2151 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 254 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8
2024-02-04 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2220,1 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-05 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) kiełbasa szynkowa 40 g pasta z fasoli 30 g Ogórek 40 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 400 ml (GLU, SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos bazyliowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z pora ,marchewki i jabłka z olejem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) twaróg (ser biały) 50 g (BIA) Połudwica sopočka 20 g miód naturalny 25 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)
2024-02-06 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kasza manna na mleku 400 ml (BIA) szynka drobiowa 40 g ser żółty 20 g (BIA) Ogórek 40 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) sos pietruszkowy 50 g (BIA) fasolka szparagowa z masłem 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pasta kanapkowa z wędzonką 50 g (SEL) ogórki kiszzone 40 g galaretki 150 g	
2024-02-07 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 50 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 20 g Dżem 25 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) udko pieczone 150 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) schab słowiański 40 g Serek topiony 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 30 g	twarożek 100 g (BIA)
2024-02-08 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) humus z sezamem 30 g	Kompot 300 ml zupa kapuśniak 400 ml (SEL) makaron gotowany 170 g sos mięsny 150 g (MIĘ) surówka colesław 120 g (JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka konserwowa 30 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	kefir 150 ml

		SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2006,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9
2024-02-06 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2145,6 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
2024-02-07 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2184,3 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2
2024-02-08 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2289,8 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-09 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g płat. jaglane na mleku 400 ml (BIA) ser żółty 20 g (BIA) pasta rybna 50 g (JAJ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) mus owocowy 150 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) miód naturalny 25 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-02-10 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Kompot 300 ml barszcz ukraiński 400 ml (BIA, SEL) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g buraczki gotowane 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) szynka wójta 40 g (MIĘ) ogórki kiszone 40 g szynka drobiowa 20 g	jogurt 100 ml (BIA)

		SUMA
2024-02-09 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,8 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2
2024-02-10 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,4 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 264 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7

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,