

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-11 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 350 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g humus z sezamem 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) sztućka mięsa gotwana 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka firmowa 20 g (MIĘ) Dżem 25 g	kisiel 200 ml
2024-02-12 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 40 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml żurek z ziemniakami 350 ml (BIA) pulpetywieprzowe gotwane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) kasza jęczmienna gotwana 170 g (GLU) surówka z kapusty włoskiej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wójta 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) ogórki kiszzone 100 g	banan 75 g
2024-02-13 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynka włoska 40 g (MIĘ) humus ze szpinakiem 30 g ogórki kiszzone 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml ziemniaki gotowane 170 g surówka colesław 120 g (JAJ) zupa krupnik 350 ml (SEL) pierś z kurczaka panierowana 100 g (GLU, JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	galaretka owocowa 150 g
2024-02-14 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 30 g pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa koperkowa 350 ml surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) placki ziemniaczane 170 g sos warzywny z cukinią 150 g (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) ser żółty 50 g (BIA) Ogórek 40 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA)	jabłko 75 g

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-02-11 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2011,3 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
2024-02-12 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2214,7 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
2024-02-13 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2006,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
2024-02-14 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1981,1 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-15 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g makaron na mleku 350 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g pasta z fasoli 30 g pomidor 40 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 350 ml (GLU, SEL) surówka z kapusty czerwonej 120 g makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Połudwica sopocka 20 g miód naturalny 25 g	kisiel 200 ml
2024-02-16 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kasza manna na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) szynka wiejska 20 g Ogórek 40 g	Kompot 300 ml zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g	mandarynka 1 szt
2024-02-17 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g schab w ziołach 20 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) kopytka 170 g (GLU) sos mięsny 150 g (MIĘ) surówka z ogórkiem kiszonym, jabłkiem i olejem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) schab słowiański 40 g Serek topiony 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 30 g	galaretka owocowa 150 g
2024-02-18 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 350 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) humus z sezamem 30 g Ogórek kiszony 40 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) udko pieczone 150 g ryż gotowany 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pierś wędzona z indyka 40 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 40 g	banan 1 szt

		SUMA
2024-02-15 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,7 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 334 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3
2024-02-16 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,8 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 246,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6
2024-02-17 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,6 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 245,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
2024-02-18 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,7 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-19 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g płatki jaglane na ml 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) ser żółty 20 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) surówka francuska 120 g (JAJ) ziemniaki gotowane 170 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Połudwica sopočka 40 g pomidor 40 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-02-20 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka firmowa 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) schab duszony 100 g (MIĘ) sos bazyliowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wójta 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) ogórki kiszane 40 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2143,2 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 278 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4
2024-02-20 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2044,5 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 257,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2

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,