

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-21 środa	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 pierś wędzona z indyka 40 g pomidor 90 g Sałata 10 g humus z sezamem 30 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA)	Kompot 300 ml zupa szczawiowa 350 ml (SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIE) kasza gryczana gotwana 170 g surówka colesław 120 g (JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka firmowa 20 g (MIE) Dżem 25 g	galaretka 150 g
2024-02-22 czwartek	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 kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) szynka wójta 40 g (MIE) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) gotówek francuski gotowany 100 g (MIE) ziemniaki gotowane 170 g sos pomidorowy 50 g (SEL) surówka z marchewki i pora 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 galicyjska 40 g (MIE) Serek topiony 30 g (BIA) ogórki kiszane 100 g	banan 1 szt
2024-02-24 sobota	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 kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 90 g	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleniną 350 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIE) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 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) ser żółty 50 g (BIA) schab słowiański 20 g Ogórek 100 g	jabłko 1 szt herbatniki 30 g
2024-02-25 niedziela	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 kakao na mleku 350 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g pasta z fasoli 30 g Ogórek 100 g	Kompot 300 ml zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) ryż gotowany 170 g udko pieczone 150 g fasolka szparagowa 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) *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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-02-21 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2079,2 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26
2024-02-22 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2105,1 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6
2024-02-24 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2058,7 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
2024-02-25 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2047,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-26 poniedziałek	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 kasza manna na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) szynka wiejska 20 g Ogórek 100 g	Kompot 300 ml barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) mini pulpeciki wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z porem i kukurydzą 120 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) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 90 g	sok warzywny 200 ml (SEL)
2024-02-27 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) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wiejska 20 g Dżem 25 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) schab duszony 100 g (MIĘ) placki ziemniaczane 170 g sos jasny 50 g (BIA, GLU) surówka z ogórkiem kiszonym, jabłkiem i olejem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) schab słowiański 40 g Serek topiony 30 g (BIA) pomidor 90 g Sałata 10 g	galaretka owocowa 150 g
2024-02-28 środa	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 makaron na mleku 350 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) humus z sezamem 30 g ogórki kiszane 100 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Popsy drobiowe w panierce ryżowej 100 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty czerwonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pierś wędzona z indyka 40 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 100 g	mandarynka 1 szt
2024-02-29 czwartek	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 jaglane na mleku 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) ser żółty 20 g (BIA) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 350 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos szpinakowy 50 g (BIA) surówka francuska 120 g (JAJ) brokuł gotowany 80 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 sopocka 40 g miód naturalny 25 g	budyń 200 ml (BIA)

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,6 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 66,5 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2
2024-02-27 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,2 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 213,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31
2024-02-28 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5
2024-02-29 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,7 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9

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,