

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-11 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 płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 40 g humus z sezamem 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) ziemniaki gotowane 170 g sos pieczeniowy 50 g surówka z kapusty czerwonej 120 g zupa kapuśniak 350 ml (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Polędwica sopocka 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) ogórki kiszzone 40 g	galaretka 200 g
2024-03-12 wtorek	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 ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIE) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa grochowa na wędzonce 350 ml (SEL, ROS) kasza gryczana gotwana 170 g bitka wieprzowa 100 g (MIE) surówka wielowarzywna 120 g sos bazyliowy 50 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 kiszzone 40 g	jabłko 1 szt
2024-03-13 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 kasza manna na mleku 350 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g humus ze szpinakiem 30 g ogórki kiszzone 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) udko gotowane 150 g sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA) pomidor 40 g Pieczywo razowe 60 g (ŻYT)	budyń 200 ml (BIA)
2024-03-14 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 owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka galicyjska 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 30 g	Kompot 300 ml surówka z kapusty włoskiej 120 g żurek z ziemniakami 350 ml (BIA) pierogi z mięsem 200 g (GLU) sos szpinakowy 50 g (BIA)	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 pomidor 30 g mix sałat 10 g	jabłko 1 szt

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2061,5 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5
2024-03-12 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2189,4 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24
2024-03-13 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2021,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6
2024-03-14 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2025,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-15 piątek	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 ml 350 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) pasta kalafiorowa 30 g (SEL) pomidor 40 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kiszzonej 120 g	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) hummus z suszonymi pomidorami 30 g miód naturalny 25 g	kisiel 200 ml
2024-03-16 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 400 ml (BIA) szynka wiejska 40 g ser żółty 20 g (BIA) Ogórek 40 g	Kompot 300 ml zupa pieczarkowa 350 ml (BIA, SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z marchewki z jabłkiem 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 30 g	sok warzywny 200 ml (SEL) wafle ryżowe 2 szt
2024-03-17 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 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wójta 20 g (MIĘ) Dżem 25 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z porzem 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) schab słowiański 40 g Serek topiony 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 30 g	galaretka owocowa 200 g
2024-03-18 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 płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) ser żółty 50 g (BIA) humus z sezamem 30 g ogórki kiszzone 40 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 350 ml (GLU, SEL) sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) surówka colesław 120 g (JAJ) makaron gotowany 170 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g	banan 1 szt

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-03-15 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2007,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
2024-03-16 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2059,3 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7
2024-03-17 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2008 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1
2024-03-18 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2214,1 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-19 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 ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) pulpetywieprzowe gotwane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka francuska 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Połudwica sopocka 20 g pomidor 40 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-03-20 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 kasza manna na mleku 350 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) humus z marchewką 30 g ogórki kiszane 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 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) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 40 g	kisiel 200 ml biszkopty 50 g

		SUMA
2024-03-19 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2008,6 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 261,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3
2024-03-20 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1979,7 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 258,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5