

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-21 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 40 g Humus z sezamem 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	Kompot 300 ml zupa solferino 350 g Gulasz węgierski 150 g (GLU, MIE) kasza jęczmienna gotwana 170 g (GLU) surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Połudwica sopocka 40 g ogórki kiszzone 40 g pierś wędzona z indyka 20 g *dodatek warzywny 1 g	galaretka 200 g
2024-03-22 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z uszkami 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) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) humus ze szpinakiem 30 g jabłko 1 szt *dodatek warzywny 1 g	banan 1 szt
2024-03-23 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) pierś wędzona z indyka 40 g humus z pomidorami 30 g ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż gotowany 170 g Marchewka gotwana 120 g (BIA, GLU)	szynka wiejska 40 g masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Serek topiony 20 g (BIA) pomidor 100 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-03-24 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 szynka galicyjska 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 90 g kakao na mleku 350 ml (BIA)	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) roladka schabowa 100 g (MIE) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 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) ser żółty 20 g (BIA) schab słowiański 40 g Ogórek 100 g	jabłko 1 szt

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-03-21 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2003,2 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2
2024-03-22 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2084,7 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4
2024-03-23 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2004,9 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7
2024-03-24 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2195,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-25 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 jaglane na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 40 g (BIA) pasta kalafiorowa 30 g (JAJ) pomidor 40 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (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 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) hummus z suszonymi pomidorami 30 g jabłko 1 szt	kisiel 200 ml
2024-03-26 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 owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 40 g ser żółty 30 g (BIA) Ogórek 40 g	Kompot 300 ml zupa ryżanka 350 ml (SEL) sos mięsny 150 g (MIĘ) kopytka 170 g (GLU) 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-03-27 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 ryż na mleku 350 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 porami i kukurydzą 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
2024-03-28 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 płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Hummus z sezamem 30 g ogórki kiszane 40 g	Kompot 300 ml zupa fasolowa 350 g (SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) surówka colesław 120 g (JAJ)	szynka wójta 40 g (MIĘ) pieś wędzona z indyka 20 g masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pomidor 40 g	banan 1 szt

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2003,6 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5
2024-03-26 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2002 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
2024-03-27 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1915,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 254,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29
2024-03-28 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2018,3 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-29 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 ryżowe na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 40 g (BIA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ) ogórki kiszane 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml pomidor 30 g Sałata 10 g zupa ogórkowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) ziemniaki gotowane 170 g sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) twarożek ziołowy 90 g (BIA) pomidor 40 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-03-30 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 firmowa 40 g (MIE) humus z marchewką 30 g ogórki kiszane 40 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) kasza gryczana gotowana 170 g Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIE) sos pieczeniowy 50 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 (MIE) ser żółty 20 g (BIA) pomidor 100 g	kisiel 200 ml biszkopty 30 g
2024-03-31 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) szynka wiejska 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) kiełbasa świąteczna 20 g ciasto domowe 100 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) mix sałat 10 g	Kompot 300 ml żurek świąteczny 400 ml (BIA) kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) schab pieczony 40 g (MIE) szynka wójta 20 g (MIE) humus z pomidorami 30 g ogórki kiszane 40 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2024-03-29 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 229,3 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3
2024-03-30 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2124,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6
2024-03-31 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2226,1 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1