

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-01 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 kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka wiejska 40 g Humus z sezamem 30 g sałatka z brokułem 100 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) szynka pieczona 100 g (MIE) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty czerwonej 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 jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g	galaretka 200 g
2024-04-02 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 płat. jaglane na mleku 350 ml (BIA) schab słowiański 40 g twarożek z koperkiem 50 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350 g (SEL) Klopsiki wieprzowe gotowane 100 g (MIE) sos pomidorowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka galicyjska 40 g (MIE) Serek topiony 30 g (BIA) ogórki kiszane 40 g	banan 1 szt
2024-04-03 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 Polędwica sopocka 40 g Pasta czosnkowa z białą fasolą 30 g ogórki kiszane 40 g kasza manna na mleku 350 ml (BIA)	Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) ziemniaki gotowane 170 g szynka wiejska 20 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-04-04 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 szynka galicyjska 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 30 g ryż na mleku 350 ml (BIA)	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 170 g Pierś z kurczaka w sosie szpinakowo jogurtowym 150 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) Ogórek 40 g schab słowiański 40 g pierś wędzona z indyka 20 g	jabłko 1 szt

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-04-01 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2033,4 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 241,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8
2024-04-02 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2105,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3
2024-04-03 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2052,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8
2024-04-04 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2112,8 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-05 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 owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) ser żółty 40 g (BIA) pasta z kalafiora 30 g Pomidor 40 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) 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
2024-04-06 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 wiejska 40 g Ogórek 40 g Połudwica sopocka 20 g	Kompot 300 ml zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotwana 170 g (GLU) 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) jajko gotwane 1 szt (JAJ) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-04-07 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) 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 (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) schab słowiański 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g	galaretka owocowa 200 g
2024-04-08 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 szynka wiejska 40 g Humus z sezamem 30 g ogórki kiszzone 40 g płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU)	Kompot 300 ml barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż gotowany 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) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) pomidor 40 g pierś wędzona z indyka 20 g	banan 1 szt

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-04-05 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2049,6 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2
2024-04-06 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2012,6 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
2024-04-07 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2007,7 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5
2024-04-08 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2212,4 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-09 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczyno 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 galicyjska 40 g (MIĘ) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) szuka mięsa gotwana 100 g (MIĘ) sos ziołowy 50 g ziemniaki gotwane 170 g surówka francuska 120 g (JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Połędwica sopocka 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) jabłko 1 szt	budyń 200 ml (BIA)
2024-04-10 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *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	Kompot 300 ml zupa kapuśniak 350 ml (SEL) pierogi z mięsem 200 g (GLU) sos majerankowy 50 g surówka z marchewki z chrzanem 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 ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g	kisiel 200 ml biszkopty 30 g

		SUMA
2024-04-09 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2126,8 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
2024-04-10 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2089,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 362,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sól [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21