

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-11 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) schab pieczony 40 g ( <b>MIĘ</b> ) humus 30 g ogórki kiszzone 30 g mix sałat 10 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g udko z kurczaka gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) surówka z białej kapusty 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) piers wędzona z indyka 40 g Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 40 g	galaretka 200 g
2024-04-12 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g zacierki na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) pasta z kalafiora 30 g miód naturalny 25 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g filet rybny panierowany pieczony 100 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) ogórki kiszzone 40 g	banan 1 szt
2024-04-13 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) piers wędzona z indyka 40 g humus ze szpinakiem 30 g ogórki kiszzone 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g surówka z ogórkiem kiszonym 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka wiejska 40 g twaróg z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 40 g	budyń 200 ml ( <b>BIA</b> )
2024-04-14 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka staropolska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) mix sałat 10 g pomidor 30 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) sznyceł wieprzowy 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos szpinakowy 50 g ( <b>BIA</b> ) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) schab słowiański 40 g Polędwica sopocka 20 g Ogórek 40 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2024-04-11 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2022,3</b> <b>Białko ogółem [g] 98,1</b> <b>Tłuszcz [g] 68,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,2</b> <b>Sól [g] 4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6</b>
2024-04-12 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2196,3</b> <b>Białko ogółem [g] 101,3</b> <b>Tłuszcz [g] 72,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,3</b> <b>Sól [g] 6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3</b>
2024-04-13 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2067,4</b> <b>Białko ogółem [g] 86,3</b> <b>Tłuszcz [g] 64,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,8</b> <b>Sól [g] 3,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1</b>
2024-04-14 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2086,4</b> <b>Białko ogółem [g] 130,5</b> <b>Tłuszcz [g] 70,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 259,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,4</b> <b>Sól [g] 5,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-15 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g ryż na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ) szynka galicyjska 20 g ( <b>MIE</b> ) pomidor 40 g	Kompot 300 ml zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) surówka francuska 120 g ( <b>JAJ</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) piers wędzona z indyka 40 g schab w ziołach 20 g jabłko 1 szt	kisiel 200 ml
2024-04-16 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) szynka w siatce 40 g ( <b>MIE</b> ) hummus z suszonymi pomidorami 30 g Ogórek 40 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) schab pieczony 100 g ( <b>MIE</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotwana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIE</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g pomidor 30 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-04-17 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) wędzonka krotoszyńska 20 g ( <b>MIE</b> ) Dżem 25 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) pulpetywieprzowe gotwane 100 g ( <b>GLU, MIE</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna gotwana 170 g ( <b>GLU</b> ) surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g pomidor 30 g	galaretka owocowa 200 g
2024-04-18 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIE</b> ) pasta z kalafiora 30 g ogórki kiszone 40 g	Kompot 300 ml zupa szpinakowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) szynka pieczona 100 g ( <b>MIE</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty włoskiej 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) piers wędzona z indyka 40 g szynka wiejska 20 g pomidor 40 g	banan 1 szt

		SUMA
2024-04-15 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2078,9</b> <b>Białko ogółem [g] 112,5</b> <b>Tłuszcz [g] 69,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b> <b>Sól [g] 3,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8</b>
2024-04-16 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2132,4</b> <b>Białko ogółem [g] 110,8</b> <b>Tłuszcz [g] 62,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,8</b> <b>Sól [g] 5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9</b>
2024-04-17 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2137,9</b> <b>Białko ogółem [g] 105,9</b> <b>Tłuszcz [g] 62,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,1</b> <b>Sól [g] 3,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3</b>
2024-04-18 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2009,6</b> <b>Białko ogółem [g] 113,9</b> <b>Tłuszcz [g] 50,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 57,1</b> <b>Sól [g] 4,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-19 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g płat. jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) pasta warzywna 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleciną 350 ml ( <b>SEL</b> ) klops rybny 100 g ( <b>RYB</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka w siatce 40 g ( <b>MIE</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt	budyń 200 ml ( <b>BIA</b> )
2024-04-20 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) wędzonka krotoszyńska 40 g ( <b>MIE</b> ) humus z marchewką 30 g Ogórek 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) kasza gryczana gotwana 170 g Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g ( <b>MIE</b> ) Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 40 g	kisiel 200 ml biszkopty 30 g

		SUMA
2024-04-19 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2089,3</b> <b>Białko ogółem [g] 109,9</b> <b>Tłuszcz [g] 66,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 284,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,5</b> <b>Sól [g] 5,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2</b>
2024-04-20 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2117,4</b> <b>Białko ogółem [g] 92,3</b> <b>Tłuszcz [g] 59,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,2</b> <b>Sól [g] 3,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8</b>