

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-21 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> ) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) szynka słowiańska 40 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g pomidor 90 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) sznyceł wieprzowy 100 g ( <b>MIE</b> ) sos ziołowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchewki i pora 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka wiejska 40 g wędzonka krotoszyńska 20 g ( <b>MIE</b> ) rzodkiewka 100 g	Galaretka 200 g
2024-05-22 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> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka z got.warzyw z kurczakiem 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) liść sałaty 1 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) szynka wiep. duszona 100 g ( <b>GLU, MIE</b> ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotwana 170 g ( <b>GLU</b> ) surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Cukinia grillowana 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) pieś wędzona z indyka 20 g Ogórek 100 g	banan 1 szt
2024-05-23 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> ) kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 40 g Humus z kaszy gryczanej 30 g Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) kottlet pożarski 100 g ( <b>GLU, JAJ, MIE</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotwana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 80 g ( <b>GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Połędwica sopocka 40 g szynka firmowa 20 g ( <b>MIE</b> ) pomidor 100 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-05-24 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> ) płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet rybny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g warzywa po grecku 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka warzywna z kuskusem 120 g ( <b>SEL</b> ) liść sałaty 1 g	jabłko 1 szt

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-05-21 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2096,4</b> <b>Białko ogółem [g] 123,3</b> <b>Tłuszcz [g] 57,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 294,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49,2</b> <b>Sól [g] 4,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4</b>
2024-05-22 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2191,3</b> <b>Białko ogółem [g] 102,3</b> <b>Tłuszcz [g] 60,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 330,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,9</b> <b>Sól [g] 3,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3</b>
2024-05-23 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2136,4</b> <b>Białko ogółem [g] 101,7</b> <b>Tłuszcz [g] 58,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 325</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 50,3</b> <b>Sól [g] 7,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8</b>
2024-05-24 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2241,1</b> <b>Białko ogółem [g] 120,3</b> <b>Tłuszcz [g] 65,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 55</b> <b>Sól [g] 5,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-25 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>ZYT</b> ) kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) pasta z fasoli 30 g Ogórek 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) pulpety drobiowe gotowane 100 g sos szpinakowy 50 g ( <b>BIA</b> ) makaron gotowany 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g kalafior gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) schab pieczony w ziołach 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 100 g	Kisiel 200 ml biszkopty 30 g
2024-05-26 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>ZYT</b> ) kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z indykiem 120 g ( <b>SEL</b> ) liść sałaty 1 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z modrej kapusty 120 g brokuł gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 20 g Dżem 25 g	banan 1 szt
2024-05-27 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>ZYT</b> ) Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) schab w ziołach 20 g pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchewki z chrzanem 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pierś wędzona z indyka 40 g humus ze szpinakiem 30 g Ogórek 100 g	jabłko 1 szt
2024-05-28 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>ZYT</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Polędwica sopocka 40 g Sałatka warzywna z szynką 120 g ( <b>SEL</b> ) liść sałaty 1 g	Kompot 300 ml Żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA</b> ) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g ( <b>MIĘ</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) surówka z pora, marchewki i jabłka z oliwą 120 g Bukiet warzyw 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Dżem 25 g liść sałaty 1 g	galaretka owocowa 200 g
2024-05-29 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>ZYT</b> ) Zacierki na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 40 g Humus z sezamem 30 g pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik 350 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z modrej kapusty 120 g Marchewka gotowana 80 g ( <b>BIA, GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) rzodkiewka 90 g Sałata 10 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-05-25 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1</b> <b>946,3</b> <b>Białko ogółem [g] 108,8</b> <b>Tłuszcz [g] 51,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47</b> <b>Sól [g] 4,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6</b>
2024-05-26 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2</b> <b>254</b> <b>Białko ogółem [g] 129,6</b> <b>Tłuszcz [g] 67,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 51,2</b> <b>Sól [g] 3,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1</b>
2024-05-27 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2</b> <b>235,1</b> <b>Białko ogółem [g] 99,3</b> <b>Tłuszcz [g] 62,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 346,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 52,4</b> <b>Sól [g] 4,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5</b>
2024-05-28 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2</b> <b>054,3</b> <b>Białko ogółem [g] 91,8</b> <b>Tłuszcz [g] 59,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,3</b> <b>Sól [g] 6,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6</b>
2024-05-29 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2</b> <b>127,2</b> <b>Białko ogółem [g] 96,7</b> <b>Tłuszcz [g] 62,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49,7</b> <b>Sól [g] 4,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-30 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> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) pierś wędzona z indyka 40 g Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 100 g	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Cukinia grillowana 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 100 g	Kisiel 200 ml biszkopty 30 g
2024-05-31 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> ) kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) wędzonka krotoszyńska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa z zielonego groszku z makaronem 350 g ( <b>BIA, SEL</b> ) filet rybny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g warzywa po grecku 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka ziemniaczana 100 g ( <b>GLU</b> ) liść sałaty 1 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2024-05-30 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2095,1</b> <b>Białko ogółem [g] 116,2</b> <b>Tłuszcz [g] 61,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,1</b> <b>Sól [g] 3,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26</b>
2024-05-31 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2278,5</b> <b>Białko ogółem [g] 129,2</b> <b>Tłuszcz [g] 69,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49,7</b> <b>Sól [g] 5,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2</b>