

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny |
|---------------------|-------------------------------|---|---|--|--|
| 2024-06-11 wtorek | Szpital Ryki dieta podstawowa | Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka słowiańska 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g pomidor 90 g | Kompot 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (SEL) sznyceł wieprzowy 100 g (MIE) sos ziołowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Bukiet warzyw 200 g Surówka z modrej kapusty 80 g | masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wiejska 40 g wędzonka krotoszyńska 20 g (MIE) rzodkiewka 100 g | Galaretka 200 g |
| 2024-06-12 środa | 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) ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z got.warzyw z kurczakiem 120 g (JAJ, SEL) liść sałaty 1 g | Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) szynka wieprz. duszona 100 g (GLU, MIE) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotwana 170 g (GLU) surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Cukinia grilowana 80 g | masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) pieś wędzona z indyka 20 g Ogórek 100 g | banan 1 szt |
| 2024-06-13 czwartek | Szpital Ryki dieta podstawowa | Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kasza manna na mleku 350 ml (BIA) 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 (BIA, SEL) kottlet pożarski 100 g (GLU, JAJ, MIE) Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotwana 120 g (BIA, GLU) surówka z kapusty pekińskiej 80 g (GLU) | masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Połędwica sopocka 40 g szynka firmowa 20 g (MIE) pomidor 100 g | sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt |
| 2024-06-14 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) szynka galicyjska 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g | Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g warzywa po grecku 80 g | masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) ser żółty 50 g (BIA) Sałatka warzywna z kuskusem 120 g (SEL) liść sałaty 1 g | jabłko 1 szt |

| | | SUMA |
|---------------------|-------------------------------|--|
| 2024-06-11 wtorek | Szpital Ryki dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2066,6 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 |
| 2024-06-12 środa | Szpital Ryki dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2191,3 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 |
| 2024-06-13 czwartek | Szpital Ryki dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2136,4 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 |
| 2024-06-14 piątek | Szpital Ryki dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2241,1 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 55 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny |
|-------------------------|-------------------------------|--|--|--|--|
| 2024-06-15 sobota | Szpital Ryki dieta podstawowa | Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) pasta z fasoli 30 g Ogórek 90 g Sałata 10 g | Kompot 300 ml Zupa selerowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) pulpety drobiowe gotowane 100 g sos szpinakowy 50 g (BIA) surówka z marchewki z jabłkiem 120 g kalafior gotowany 80 g Kasza gryczana gotwana 170 g | masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wójta 40 g (MIĘ) schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) pomidor 100 g | Kisiel 200 ml biszkopty 30 g |
| 2024-06-16 niedziela | Szpital Ryki dieta podstawowa | Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) kakao na mleku 350 ml (BIA) schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z indykiem 120 g (SEL) liść sałaty 1 g | Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z modrej kapusty 120 g brokuł gotowany 80 g | masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wiejska 20 g Pomidor 100 g | banan 1 szt |
| 2024-06-17 poniedziałek | Szpital Ryki dieta podstawowa | Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) schab w ziołach 20 g pomidor 90 g Sałata 10 g | Kompot 300 ml Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU) Sałata z jogurtem 80 g (GLU) | masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pierś wędzona z indyka 40 g humus ze szpinakiem 30 g Ogórek 100 g | jabłko 1 szt |
| 2024-06-18 wtorek | Szpital Ryki dieta podstawowa | Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Polędwica sopocka 40 g Sałatka warzywna z szynką 120 g (SEL) liść sałaty 1 g | Kompot 300 ml Żurek z ziemniakami 350 ml (BIA) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotwana 170 g (GLU) surówka z pora, marchewki i jabłka z oliwą 120 g Bukiet warzyw 80 g | masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wójta 20 g (MIĘ) Dżem 25 g liść sałaty 1 g | galaretka owocowa 200 g |
| 2024-06-19 środa | Szpital Ryki dieta podstawowa | Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Zacierki na mleku 350 g (BIA) szynka wiejska 40 g Humus z sezamem 30 g pomidor 100 g | Kompot 300 ml Zupa krupnik 350 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotwana 80 g (BIA, GLU) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) | masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) rzodkiewka 90 g Sałata 10 g | sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | SUMA |
|-------------------------|-------------------------------|--|
| 2024-06-15 sobota | Szpital Ryki dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2122,2 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 |
| 2024-06-16 niedziela | Szpital Ryki dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2158,1 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 |
| 2024-06-17 poniedziałek | Szpital Ryki dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2184,5 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 |
| 2024-06-18 wtorek | Szpital Ryki dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2054,3 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 |
| 2024-06-19 środa | Szpital Ryki dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2094,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny |
|---------------------|-------------------------------|--|---|--|---------------------------------|
| 2024-06-20 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) pierś wędzona z indyka 40 g Serek topiony 30 g (BIA) Ogórek 100 g | Kompot 300 ml Barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Cukinia grilowana 80 g | masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka włoska 40 g (MIĘ) szynka wójta 20 g (MIĘ) pomidor 100 g | Kisiel 200 ml biszkopty 30 g |

| | | SUMA |
|---------------------|-------------------------------|--|
| 2024-06-20 czwartek | Szpital Ryki dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2095,1 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 |