

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-01 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) pomidor 90 g Sałata 10 g ser żółty 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotwana 170 g (GLU) surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Bukiet jarzyn 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka w siatce 40 g (MIĘ) Połędwica sopocka 20 g Ogórek 100 g	galaretka owocowa 200 g
2024-06-02 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kakao na mleku 350 ml (BIA) schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z szynką 120 g (SEL) Sałata liść 1 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) udko z kurczaka gotwane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) sałata z jogurtem 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotwana 80 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) ser biały 90 g (BIA) pierś wędzona z indyka 20 g Miód naturalny 25 g Sałata 10 g	banan 1 szt
2024-06-03 poniedziałek	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) wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g Ogórek 90 g	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) pulpetywieprzowe gotwane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z chrzanem 120 g brokuł gotowany 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) Połędwica sopocka 20 g pomidor 100 g	budyń waniliowy 200 ml (BIA)
2024-06-04 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kasza kuskus na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka włoska 20 g (MIĘ) Sałata liść 1 g Dżem 25 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) makaron gotowany 150 g sos szpinakowy 50 g (BIA) surówka z modrej kapusty 120 g Cukinia grilowana 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) schab słowiański 40 g pasta z kalafiora 30 g Ogórek 100 g	Kisiel 200 ml

		SUMA
2024-06-01 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2062,1 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8
2024-06-02 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2400,5 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 377,9 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
2024-06-03 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2213 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1
2024-06-04 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1963,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-05 środa	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 firmowa 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Kompot 300 ml Zupa kapuśniak 350 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) kasza gryczana gotwana 170 g fasolka szparagowa 120 g (GLU) surówka z marchewki z jabłkiem 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wójta 40 g (MIĘ) humus z pestkami słonecznika 30 g pomidor 100 g	jabłko 1 szt
2024-06-06 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 włoska 40 g (MIĘ) humus ze szpinakiem 30 g Ogórek 100 g	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU) surówka colesław 80 g (JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Połędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-06-07 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) schab słowiański 20 g Dżem 25 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g warzywa po grecku 120 g surówka z białej kapusty z koperkiem 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka słowiańska 40 g sałatka z brokułem, pomidorem i olejem 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	galaretka owocowa 200 g
2024-06-08 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 40 g (BIA) wędzonka krotoszyńska 20 g (MIĘ) pomidor 100 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony 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 olejem 120 g kalafior gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Połędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	banan 1 szt

		SUMA
2024-06-05 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2334,4 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30
2024-06-06 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2065,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8
2024-06-07 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2159,4 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29
2024-06-08 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2217,6 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-09 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kakao na mleku 350 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g humus z dynią 30 g Sałata 10 g pomidor 90 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik 350 ml (SEL) sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z papryką 120 g Marchewka gotwana 80 g (BIA, GLU) Schab duszony 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) schab w ziołach 40 g szynka wiejska 20 g Ogórek 100 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-06-10 poniedziałek	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) twarożek z natką pietruszki 90 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA) Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) surówka francuska 120 g (JAJ) Buraczki 80 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wójta 40 g (MIĘ) Sałatka warzywna z indykiem 100 g (SEL) Sałata liść 1 g	Kisiel 200 ml biszkopty 30 g

		SUMA
2024-06-09 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2217,7 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7
2024-06-10 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2064,4 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2