

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-11 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> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Schab pieczony 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 50 g Humus z sezamem 30 g	Kompot 300 ml Zupa z zielonego groszku z makaronem 350 g ( <b>BIA, SEL</b> ) Udko pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Mizeria z jogurtem 120 g ( <b>BIA</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> ) kiełbasa kanapkowa 40 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Owoc 1 szt
2024-07-12 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> ) Zacierki na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Pasta z kalafiora 30 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Naleśniki z serem 250 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) Mus owocowy 80 g Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Pasta rybno serowa 80 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 50 g	Wafle ryżowe 1 szt Twarożek homogenizowany 40 g ( <b>BIA</b> )
2024-07-13 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> ) Ogórek 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Pierś wędzona z indyka 40 g Humus ze szpinakiem 30 g Ogórek 50 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA</b> ) Bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórkiem 120 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> ) Pomidor 50 g szynka wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g ( <b>BIA</b> )	Kisiel z owocami 200 ml
2024-07-14 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> ) Kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka staropolska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml Sznycel wp. got. 100 g ( <b>GLU, 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> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) kiełbasa krakowska 40 g Polędwica sopocka 20 g Ogórek 50 g	Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU</b> )

		SUMA
2024-07-11 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2057,3</b> <b>Białko ogółem [g] 118,6</b> <b>Tłuszcz [g] 75,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 235,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,8</b> <b>Sól [g] 4,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32</b>
2024-07-12 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2283,4</b> <b>Białko ogółem [g] 116,2</b> <b>Tłuszcz [g] 87,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 272,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,6</b> <b>Sól [g] 7,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8</b>
2024-07-13 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2042,4</b> <b>Białko ogółem [g] 94,5</b> <b>Tłuszcz [g] 59,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,4</b> <b>Sól [g] 3,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</b>
2024-07-14 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2324</b> <b>Białko ogółem [g] 127,1</b> <b>Tłuszcz [g] 77,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49,6</b> <b>Sól [g] 6,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-15 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> ) Ryż na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Ser biały z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa kanapkowa 30 g Pomidor 40 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Makaron gotowany 170 g Sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</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> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Piersz wędzona z indyka 40 g Schab w ziołach 20 g Pomidor 50 g	Jogurtowocowy 100 ml ( <b>BIA</b> )
2024-07-16 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> ) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Parówki 2 szt ketchup 10 g Pomidor 40 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 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> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) szynka wiejska 20 g Pomidor 50 g	Owoc 1 szt
2024-07-17 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> ) Kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 60 g ( <b>BIA</b> ) Wędzonka krotoszyńska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Dżem 25 g Pomidor 50 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, 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> ) Szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Szynka staropolska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 50 g	Kefir 150 ml
2024-07-18 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> ) płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) kielbasa szynkowa 40 g Pasta z kalafiora 30 g Ogórek 40 g	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Pierogi z mięsem i soczewicą 200 g ( <b>GLU</b> ) kapusta pekińska z jogurtem 120 g ( <b>BIA</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> ) Szynka drobiowa 40 g szynka wiejska 20 g Pomidor 50 g	Wafle ryżowe 1 szt Twarożek śmietankowy 40 g ( <b>BIA</b> )
2024-07-19 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Ser biały 70 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 koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka coleslaw 120 g ( <b>JAJ</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Twarożek ziołowy 40 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 50 g	Galaretka z owocami 200 g

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-07-15 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2009,3</b> <b>Białko ogółem [g] 115,1</b> <b>Tłuszcz [g] 57,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,7</b> <b>Sól [g] 4,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8</b>
2024-07-16 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2101,6</b> <b>Białko ogółem [g] 78,6</b> <b>Tłuszcz [g] 70,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,5</b> <b>Sól [g] 4,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b>
2024-07-17 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2060,9</b> <b>Białko ogółem [g] 123,4</b> <b>Tłuszcz [g] 58,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,3</b> <b>Sól [g] 4,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b>
2024-07-18 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2107,8</b> <b>Białko ogółem [g] 112,8</b> <b>Tłuszcz [g] 107,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 351</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 53,6</b> <b>Sól [g] 10,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3</b>
2024-07-19 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2285,4</b> <b>Białko ogółem [g] 125,1</b> <b>Tłuszcz [g] 61,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 331,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,6</b> <b>Sól [g] 4,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-20 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Wędzonka krotoszyńska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Humus z marchewką 30 g Ogórek 50 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotwana 170 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa kanapkowa 40 g Połędwica sopocka 20 g Pomidor 50 g	Jogurt 100 ml ( <b>BIA</b> )

		SUMA
2024-07-20 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,2</b> <b>Białko ogółem [g] 117</b> <b>Tłuszcz [g] 63,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,4</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9</b>