

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-01 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) kasza manna na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) humus z sezamem 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g Połudwica sopocka 40 g	galaretka 150 g
2024-03-02 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 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml surówka z pora i marchewki 120 g zupa szczawiowa 350 ml (SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza gryczana gotwana 170 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) ogórki kiszane 40 g	banan 1 szt
2024-03-03 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 400 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g humus 30 g ogórki kiszane 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 350 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka colesław 120 g (JAJ) udko pieczone 150 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-03-04 poniedziałek	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) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 30 g	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleciną 350 ml (SEL) Buraczki 120 g (GLU) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) ser żółty 50 g (BIA) schab słowiański 20 g mix sałat 10 g pomidor 30 g	jabłko 1 szt
2024-03-05 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g pasta z fasoli 30 g pomidor 40 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) surówka z białej kapusty 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) Połudwica sopocka 30 g miód naturalny 25 g	kisiel 200 ml

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-03-01 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2069,1 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 257,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3
2024-03-02 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2142,9 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9
2024-03-03 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2032,4 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5
2024-03-04 poniedziałek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2047,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31
2024-03-05 wtorek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2075,8 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-06 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) szynka wiejska 40 g ser żółty 30 g (BIA) Ogórek 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa fasolowa 350 g (SEL) roladka schabowa 100 g (MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g sos pieczeniowy 50 g surówka wielowarzywna z porzem i kukurydzą 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 30 g	sok warzywny 150 ml (SEL) wafle ryżowe 2 szt
2024-03-07 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wójta 20 g (MIĘ) Dżem 25 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) schab słowiański 40 g Serek topiony 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 30 g	galaretka owocowa 100 g
2024-03-08 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ZYT) kasza manna na mleku 350 ml (BIA) ogórki kiszzone 40 g ser żółty 50 g (BIA) humus z sezamem 30 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 350 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kiszzonej 120 g filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)	twarożek z koperkiem 50 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pomidor 40 g	banan 1 szt
2024-03-09 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 400 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) ser żółty 20 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 350 ml (GLU, SEL) kopytka 170 g (GLU) sos mięsny 150 g (MIĘ) surówka francuska 120 g (JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Połędwica sopocka 40 g miód naturalny 25 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-03-10 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) kakao na mleku 350 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) humus z marchewką 30 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) kasza jęczmienna gotwana 170 g (GLU) fasolka szparagowa 200 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) ser żółty 20 g (BIA) pomidor 40 g	kisiel 200 ml biszkopty 30 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-03-06 środa	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2015,9 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 276,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9
2024-03-07 czwartek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2004 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2
2024-03-08 piątek	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2057,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9
2024-03-09 sobota	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2079,3 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1
2024-03-10 niedziela	Szpital Ryki dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2244,7 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 50 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3

P.P.H."KUDASZEWICZ"

Sulbiny, ul. Wspólna 71, 08-400, Garwolin

Oznaczenia alergenów:

BIA - Białko mleka krowiego,
GLU - Gluten,
JAJ - Jaja kurze,
MIĘ - Mięso wołowe,
MIĘ - Mięso wieprzowe,
ORZ - Orzechy ziemne,
ORZ - Orzechy archaidowe,
ORZ - Orzechy włoskie,
SEL - Seler,
DWU - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB - Ryby,
SKO - Skorupiaki,
MIĘ - Mięczaki,
SOJ - Soja,
ROŚ - Rośliny strączkowe,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA - Ziarno sezamu,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
ŻYT - Żyto,
KAM - Kamut,