

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie

ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin

Jadłospis „DIETA MAMY”

WTOREK 24.03.2020

Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Zacierki na mleku 200ml (1,2), Szynka 40g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb razowy 90g (1), Papryka 50g, Sałata 20g			Chleb razowy 60g (1) Ser żółty 30g (2) Masło 5g (2) Pomidor 60g		Zupa koperkowa 300ml (1,2,3,7), Bitka wieprzowa gotowana 110g (1), Marchewka 130g (1,2), Kasza jęczmienna 80g (1)		Mix sałat z pomidorami i słonecznikiem 200g		Chleb razowy 120g (1) Wędlina drobiowa 75g (1,2,6,7,10), Masło 20g (2) Pomidor 60g, Ogórek kiszony 60g , Sałata 20g
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	559	130,9	280	180,6	573	89,8	154	71,6	520	125,3
Węglowodany	76,8	18,0	33,2	21,4	66,4	10,4	8,5	4,0	66,9	16,1
w tym cukry	15,2	3,6	2,6	1,7	11,5	1,8	1,8	0,8	3,9	0,9
Białko	22,6	5,3	12,5	8,1	29,1	4,6	3,5	1,6	24,5	5,9
Tłuszcz	20	4,7	12,1	7,8	23,8	3,7	12,7	5,9	19,7	4,7
NKT	11,4	2,7	7,1	4,6	9,4	1,5	1	0,5	11,6	2,8
Sól	2,1	0,5	1,4	0,9	2,5	0,4	0	0,0	4,8	1,2
Dieta II, III trymestr. Dieta dla kobiet karmiących.	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Zacierki na mleku 250ml (1,2), Szynka 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb razowy 100g (1), Papryka 50g, Sałata 20g		Chleb razowy 60g (1) Ser żółty 30g (2) Masło 5g (2) Pomidor 60g		Zupa koperkowa 350ml (1,2,3,7), Bitka wieprzowa gotowana 130g (1), Marchewka 150g (1,2), Kasza jęczmienna 100g (1)		Mix sałat z pomidorami i słonecznikiem 200g		Chleb razowy 135g (1) Wędlina drobiowa 90g (1,2,6,7,10), Masło 20g (2) Pomidor 60g , Ogórek kiszony 120g , Sałata 20g	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	637	126,6	280	180,6	654	88,1	154	71,6	568	127,6
Węglowodany	86,9	17,3	33,2	21,4	77,3	10,4	8,5	4,0	74,6	16,8
w tym cukry	17,6	3,5	2,6	1,7	13,3	1,8	1,8	0,8	4,1	0,9
Białko	28,5	5,7	12,5	8,1	34,7	4,7	3,5	1,6	28,5	6,4
Tłuszcz	21,7	4,3	12,1	7,8	25,9	3,5	12,7	5,9	20,2	4,5
NKT	12,2	2,4	7,1	4,6	10,1	1,4	1	0,5	11,7	2,6
Sól	2,7	0,5	1,4	0,9	2,6	0,4	0	0,0	5,3	1,2

Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie.

LEGENDA:	5.Dwutlenek siarki i siarczany(E220-228)	10.Soja
1.Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, kamut, orkisz)	6.Gorczyca	11.Sezam
2.Białka mleka krowiego	7.Seler	12.Łubin
3.Jaja	8.Orzechy	13.Mięczaki
4.Ryby	9.Orzechy ziemne (arachidowe)	14.Skorupiaki

ŚRODA 25.03.2020

Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
-----------	--------------	-------	--------------	---------

Dieta I trymestr	Płatki owsiane na mleku 200ml (1,2), Szynka z beczki 40g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb razowy 90g (2), Papryka 60g (2)		Bułka razowa 65g (1) Serek kanapkowy 50g (2) Pomidor 60g		Zupa łazankowa 300ml (1,2,3,7), Pulpet na parze 110g (1,2,3), Sałata zielona 130g, Ziemniaki 200g,		Rogal maślany 55g (1) Kakao 250ml (2)		Chleb razowy 120g (1) Połudwica sopocka 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2) Pomidor 60g , Sałata 10g, Rzodkiewki 3 szt.	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	545	136,3	222	126,9	627	665	330	106,5	477	164,5
Węglowodany	79,6	19,9	41,1	23,5	100	109,6	48,3	15,6	66	22,8
w tym cukry	12,9	3,2	5,3	3,0	10,1	10,8	16,8	5,4	4	1,4
Białko	23,2	5,8	10,9	6,2	36,8	38	14,1	4,5	21,1	7,3
Tłuszcz	17,3	4,3	2,7	1,5	9,8	9,9	9,3	3,0	16,9	5,8
NKT	8,9	2,2	0,9	0,5	3,8	3,8	4,5	1,5	9,5	3,3
Sól	1,9	0,5	0,8	0,5	0,5	0,5	0,8	0,3	2,3	0,8
Dieta II, III trymestr. Dieta dla kobiet karmiących.	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	686	141,4	222	126,9	665	573	330	106,5	591	159,7
Węglowodany	93,9	19,4	41,1	23,5	109,6	66,4	48,3	15,6	75,1	20,3
w tym cukry	15,1	3,1	5,3	3,0	10,8	11,5	16,8	5,4	5	1,4
Białko	30,3	6,2	10,9	6,2	38	29,1	14,1	4,5	28,8	7,8
Tłuszcz	23,9	4,9	2,7	1,5	9,9	23,8	9,3	3,0	22,6	6,1
NKT	12,6	2,6	0,9	0,5	3,8	9,4	4,5	1,5	12,8	3,5
Sól	2,4	0,5	0,8	0,5	0,5	2,5	0,8	0,3	2,9	0,8

Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie.

LEGENDA:	5.Dwutlenek siarki i siarczany(E220-228)	10.Soja
1.Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, kamut, orkisz)	6.Gorczyca	11.Sezam
2.Białka mleka krowiego	7.Seler	12.Łubin
3.Jaja	8.Orzechy	13.Mięczaki
4.Ryby	9.Orzechy ziemne (arachidowe)	14.Skorupiaki

CZWARTEK 26.03.2020

Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	716	135,1	213	137,4	628	83,0	129	51,6	450	176,5
Węglowodany	95,9	18,1	33,3	21,5	89,6	11,8	18	7,2	64,9	25,5

w tym cukry	26,5	5,0	2,7	1,7	8,3	1,1	3	1,2	4,3	1,7
Białko	36,8	6,9	10,5	6,8	33,9	4,5	7,4	3,0	16,2	6,4
Tłuszcz	22,3	4,2	5,6	3,6	17,1	2,3	3,2	1,3	16,4	6,4
NKT	11,3	2,1	3	1,9	7,5	1,0	1,1	0,4	9,4	3,7
Sól	1,2	0,2	1,4	0,9	1,3	0,2	0	0,0	2,2	0,9
Dieta II, III trymestr. Dieta dla kobiet karmiących.	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Makaron na mleku 250ml (1,2), Serek wiejski 200g (2), Dżem 40g (5), Masło 10g (2), Chleb razowy 90g (1)		Chleb razowy 60g (1) Wędlina drobiowa 40g (1,2,6,7,10) Masło 10g (2) Pomidor 60g		Zupa ryżanka 350ml (1,2,3,7), Udko w potrawce 150g (1,2), Brokuł na parze 150g, Ziemniaki 250g		Koktajl owocowy 250g (2)		Szyńka 60g (1,2,6,7,10), Masło 25g (2), Chleb razowy 135g (1), Pomidor 60g, Sałata 20g	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	789	133,7	260	152,9	737	83,6	129	51,6	584	194,7
Węglowodany	109	18,5	33,3	19,6	110	12,5	18	7,2	72,9	24,3
w tym cukry	32,2	5,5	2,2	1,3	10	1,1	3	1,2	4,8	1,6
Białko	39,2	6,6	12,6	7,4	37,9	4,3	7,4	3,0	21,2	7,1
Tłuszcz	23,3	3,9	9,9	5,8	18,4	2,1	3,2	1,3	25,8	8,6
NKT	11,8	2,0	5,8	3,4	8	0,9	1,1	0,4	15,3	5,1
Sól	1,3	0,2	1,6	0,9	1,3	0,1	0	0,0	2,8	0,9

Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie.

LEGENDA:	5.Dwutlenek siarki i siarczany(E220-228)	10.Soja
1.Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, kamut, orkisz)	6.Gorczyca	11.Sezam
2.Białka mleka krowiego	7.Seler	12.Łubin
3.Jaja	8.Orzechy	13.Mięczaki
4.Ryby	9.Orzechy ziemne (arachidowe)	14.Skorupiaki

PIĄTEK 27.03.2020

Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Kasza manna na mleku 200ml (1,2), Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (2), Masło 10g (2), Chleb razowy 100g (1)		Bułka razowa 65g (1) Serek kanapkowy 50g (2) Pomidor 60g		Barszcz ukraiński 300ml (1,2,3,7), Dorsz pieczony 110g (4), Surówka z marchwi i chrzanu 130g, Ziemniaki 210g		Koktajl owocowy 250g (2)		Pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (2,3), Masło 15g (2), Chleb razowy 120g (2), Pomidor 60g, Sałata 10g	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	587	151,3	222	126,9	569	73,6	129	51,6	507	174,8
Węglowodany	85,7	22,1	41,1	23,5	76	9,8	18	7,2	69	23,8
w tym cukry	12,4	3,2	5,3	3,0	23,1	3,0	3	1,2	7,1	2,4
Białko	25,9	6,7	10,9	6,2	30,7	4,0	7,4	3,0	16,8	5,8
Tłuszcz	17,8	4,6	2,7	1,5	18,2	2,4	3,2	1,3	20,6	7,1
NKT	9,3	2,4	0,9	0,5	3,4	0,4	1,1	0,4	10,7	3,7
Sól	1,8	0,5	0,8	0,5	1,7	0,2	0	0,0	1,3	0,4
Dieta II, III	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

Dieta II, III trymestr. Dieta dla kobiet karmiących.

	Kasza manna na mleku 250ml (1,2), Twarożek ze szczypiorem i rzodkiewką 80g (2), Masło 15g (2), Chleb razowy 100g (1)		Bułka razowa 65g (1) Serek kanapkowy 50g (2) Pomidor 60g		Barszcz ukraiński 350ml (1,2,3,7), Dorsz pieczony 130g (4), Surówka z marchwi i chrzanu 150g, Ziemniaki 250g		Koktajl owocowy 250g (2)		Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (2,3), Masło 20g (2), Chleb razowy 135g (2), Pomidor 60g, Sałata 20g	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	678	153,0	222	126,9	654	72,3	129	51,6	605	605
Węglowodany	95,4	21,5	41,1	23,5	90,5	10,0	18	7,2	77,4	77,4
w tym cukry	14,5	3,3	5,3	3,0	26,6	2,9	3	1,2	7,7	7,7
Białko	28,1	6,3	10,9	6,2	35,9	4,0	7,4	3,0	20	20
Tłuszcz	22,6	5,1	2,7	1,5	19,4	2,1	3,2	1,3	26,6	26,6
NKT	12,4	2,8	0,9	0,5	4	0,4	1,1	0,4	14	14
Sól	1,8	0,4	0,8	0,5	1,9	0,2	0	0,0	1,5	1,5

Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie.

LEGENDA:	5.Dwutlenek siarki i siarczany(E220-228)	10.Soja
1.Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, kamut, orkisz)	6.Gorczyca	11.Sezam
2.Białka mleka krowiego	7.Seler	12.Łubin
3.Jaja	8.Orzechy	13.Mięczaki
4.Ryby	9.Orzechy ziemne (arachidowe)	14.Skorupiaki