

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie

ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin

Jadłospis „DIETA MAMY”

PIĄTEK 08.01.2021

Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja			
	Zacierki na mleku 350ml (1,2) (G), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem 80g (2), Masło 10g (2), Chleb żytni razowy 90g (1), Pomidor 60g, Herbata naturalna			Chleb żytni jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g			Zupa jarzynowa 350ml (1,7,G), Dorsz 110g (4, Piecz.), Surówka z marchwi i chrzanu 120g, Ziemniaki 220g (G), Kompot 250ml			Bułka rwaniec 55g (1), Kakao 250ml (2)		
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	555	126,1	350	104,5	659	60,8	330	106,5	502	156,9		
Węglowodany	84,5	19,2	55,7	16,6	110,9	10,2	48,3	15,6	66,6	20,8		
w tym cukry	13,8	3,1	17,2	5,1	38,4	3,5	16,8	5,4	4,7	1,5		
Białko	23,9	5,4	9,8	2,9	36,4	3,4	14,1	4,5	19,5	6,1		
Tłuszcz	16,1	3,7	10,9	3,3	10,7	1,0	9,3	3,0	20,2	6,3		
NKT	9,2	2,1	4,6	1,4	1,2	0,1	4,5	1,5	11,3	3,5		
Sól	2,3	0,5	0,7	0,2	1,4	0,1	0,8	0,3	2,5	0,8		
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja			
	Zacierki na mleku 350ml (1,2) (G), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem 80g (2), Masło 10g (2), Chleb żytni razowy 90g (1), Pomidor 60g, Herbata naturalna			Chleb żytni jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g			Zupa jarzynowa 350ml (1,7,G), Dorsz 110g (4, Piecz.), Surówka z marchwi i chrzanu 120g, Ziemniaki 220g (G), Kompot 250ml			Bułka rwaniec 55g (1), Kakao 250ml (2)		
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	610	124,5	350	104,5	659	60,8	330	106,5	587	172,6		
Węglowodany	94,4	19,3	55,7	16,6	110,9	10,2	48,3	15,6	66,7	19,6		
w tym cukry	15,8	3,2	17,2	5,1	38,4	3,5	16,8	5,4	4,8	1,4		
Białko	26,3	5,4	9,8	2,9	36,4	3,4	14,1	4,5	23,4	6,9		
Tłuszcz	17,1	3,5	10,9	3,3	10,7	1,0	9,3	3,0	27,9	8,2		
NKT	9,7	2,0	4,6	1,4	1,2	0,1	4,5	1,5	16,1	4,7		
Sól	2,5	0,5	0,7	0,2	1,4	0,1	0,8	0,3	2,7	0,8		
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja			

Dieta III trymestr	Zacierki na mleku 350ml (1,2) (G), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem 100g (2), Masło 10g (2), Chleb żytni razowy 90g (1), Pomidor 60g, Herbata naturalna		Chleb żytni jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jablko 150g		Zupa jarzynowa 350ml (1,7,G), Dorsz 130g (4, Piecz.), Surówka z marchwi i chrzaniu 150g, Ziemniaki 250g (G), Kompot 250ml		Bułka rwaniec 55g (1), Kakao 250ml (2)		Chleb żytni jasny 135g (1), Połędwica drobiowa 45g (1,2,6,7,10), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 20g (2), Pomidor 60g , Sałata 20g, Rzodkiewki 45g, Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	628,4	123,0	350	104,5	731	62,9	330	106,5	620	174,6
Węglowodany	95,3	18,6	55,7	16,6	118,1	10,2	48,3	15,6	74,4	21,0
w tym cukry	16,4	3,2	17,2	5,1	40,1	3,5	16,8	5,4	5,1	1,4
Białko	28,4	5,6	9,8	2,9	40,5	3,5	14,1	4,5	24,3	6,8
Tłuszcz	17,7	3,5	10,9	3,3	13,8	1,2	9,3	3,0	28,1	7,9
NKT	10,1	2,0	4,6	1,4	1,4	0,1	4,5	1,5	16,2	4,6
Sól	2,5	0,5	0,7	0,2	1,5	0,1	0,8	0,3	2,9	0,8
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Zacierki na mleku 350ml (1,2) (G), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem 100g (2), Masło 15g (2), Chleb żytni razowy 90g (1), Pomidor 60g, Herbata naturalna		Chleb żytni jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jablko 150g		Zupa jarzynowa 350ml (1,7,G), Dorsz 130g (4, Piecz.), Surówka z marchwi i chrzaniu 150g, Ziemniaki 250g (G), Kompot 250ml		Bułka rwaniec 55g (1), Kakao 250ml (2)		Chleb żytni jasny 135g (1), Połędwica drobiowa 45g (1,2,6,7,10), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 25g (2), Pomidor 60g , Sałata 20g, Rzodkiewki 45g, Herbata naturalna	
porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	
Wartość energetyczna [kcal]	665	128,9	350	104,5	731	62,9	330	106,5	658	182,8
Węglowodany	95,4	18,5	55,7	16,6	118,1	10,2	48,3	15,6	74,4	20,7
w tym cukry	16,4	3,2	17,2	5,1	40,1	3,5	16,8	5,4	5,1	1,4
Białko	28,5	5,5	9,8	2,9	40,5	3,5	14,1	4,5	24,4	6,8
Tłuszcz	21,9	4,2	10,9	3,3	13,8	1,2	9,3	3,0	32,3	9,0
NKT	12,8	2,5	4,6	1,4	1,4	0,1	4,5	1,5	18,9	5,3
Sól	2,5	0,5	0,7	0,2	1,5	0,1	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.Gorzycza	11.Sezam
2.Białka mleka krowiego	7.Seler	12.Łubin
3.Jaja	8.Orzechy	13.Mięczaki
4.Ryby	9.Orzechy ziemne (arachidowe)	14.Skorupiaki

Sposób obróbki termicznej: P - Parowanie, Piecz. - Pieczenie, G - Gotowanie, D - Duszenie, S - Smażenie

Posiłki przygotowywane i gotowane są na miejscu w kuchni szpitalnej.

<p style="text-align: center;">Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin Jadłospis „DIETA MAMY” SOBOTA 09.01.2021</p>										
Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Płatki jęczmienne na mleku 250ml (1,2) (G), Szyunka wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Chleb mieszaný 60g (1), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 5g (2), Pomidor 40g, rzodkiewka 30g, Jabłko 150g		Zupa ryżanka 350ml (1,2,7,G), Befszytk wp. 110g (P), Surówka z kap. kiszzonej 120g, Ziemniaki 220g (G), Kawa napar 250ml		Jogurt owocowy 150g (2)		Chleb żytni jasny 120g (1), Szyunka wieprz. 60g (1,2,6,7,10) , Jajko 25g (3), Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 50g, Masło 15g (2), Herbata czarna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	610	138,6	371	117,8	765	71,2	153	61,2	504	144,0
Węglowodany	87,6	19,9	50,5	16,0	75,9	7,1	20,5	8,2	67,2	19,2
w tym cukry	12,4	2,8	17,2	5,5	11,3	1,1	13,8	5,5	4,8	1,4
Białko	24,6	5,6	13,7	4,3	35,8	3,3	9,3	3,7	21,1	6,0
Tłuszcz	19,8	4,5	14,4	4,6	37,1	3,5	3,8	1,5	19,3	5,5
NKT	11,4	2,6	7,3	2,3	12,2	1,1	2,2	0,9	10,3	2,9
Sól	2,7	0,6	1,3	0,4	1,9	0,2	0,3	0,1	2,7	0,8
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Płatki jęczmienne na mleku 250ml (1,2) (G), Szyunka wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Chleb mieszaný 60g (1), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 5g (2), Pomidor 40g, rzodkiewka 30g, Jabłko 150g		Zupa ryżanka 350ml (1,2,7,G), Befszytk wp. 110g (P), Surówka z kap. kiszzonej 120g, Ziemniaki 220g (G), Kawa napar 250ml		Jogurt owocowy 150g (2)		Chleb żytni jasny 120g (1), Szyunka wieprz. 80g (1,2,6,7,10) , Jajko 50g (3), Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 50g, Masło 15g (2), Herbata naturalna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	667	136,1	371	117,8	765	71,2	153	61,2	563	142,5
Węglowodany	97,5	19,9	50,5	16,0	75,9	7,1	20,5	8,2	67,7	17,1
w tym cukry	14,5	3,0	17,2	5,5	11,3	1,1	13,8	5,5	4,8	1,2
Białko	26,9	5,5	13,7	4,3	35,8	3,3	9,3	3,7	27,5	7,0
Tłuszcz	20,7	4,2	14,4	4,6	37,1	3,5	3,8	1,5	22,6	5,7
NKT	11,9	2,4	7,3	2,3	12,2	1,1	2,2	0,9	11,4	2,9
Sól	3	0,6	1,3	0,4	1,9	0,2	0,3	0,1	3,2	0,8
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

Dieta III trymestr	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (1,2) (G), Szyńka wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Chleb mieszaný 60g (1), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 5g (2), Pomidor 40g, rzodkiewka 30g, Jabłko 150g		Zupa ryżanka 350ml (1,2,7,G), Befsztyk wp. 130g (P), Surówka z kap. kiszzonej 150g, Ziemniaki 250g (G), Kawa napar 250ml		Jogurt owocowy 150g (2)		Chleb żytni jasny 150g (1), Szyńka wieprz. 80g (1,2,6,7,10) , Jajko 50g (3), Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 70g, Masło 15g (2), Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	667	136,1	371	117,8	848	73,6	153	61,2	633	142,2
Węglowodany	97,5	19,9	50,5	16,0	83,1	7,2	20,5	8,2	83,6	18,8
w tym cukry	14,5	3,0	17,2	5,5	11,9	1,0	13,8	5,5	5,5	1,2
Białko	26,9	5,5	13,7	4,3	40,3	3,5	9,3	3,7	29,4	6,6
Tłuszcz	20,7	4,2	14,4	4,6	41,3	3,6	3,8	1,5	23,1	5,2
NKT	11,9	2,4	7,3	2,3	13,6	1,2	2,2	0,9	11,5	2,6
Sól	3	0,6	1,3	0,4	1,9	0,2	0,3	0,1	3,5	0,8
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Płatki jęczmienne na mleku 250ml (1,2) (G), Szyńka wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Chleb mieszaný 60g (1), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 5g (2), Pomidor 40g, rzodkiewka 30g, Jabłko 150g		Zupa ryżanka 350ml (1,2,7,G), Befsztyk wp. 130g (P), Surówka z kap. kiszzonej 150g, Ziemniaki 250g (G), Kawa napar 250ml		Jogurt owocowy 150g (2)		Chleb żytni jasny 150g (1), Szyńka wieprz. 80g (1,2,6,7,10) , Jajko 50g (3), Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 70g, Masło 20g (2), Herbata naturalna	
porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	
Wartość energetyczna [kcal]	667	136,1	371	117,8	848	73,6	153	61,2	671	149,1
Węglowodany	97,5	19,9	50,5	16,0	83,1	7,2	20,5	8,2	83,7	18,6
w tym cukry	14,5	3,0	17,2	5,5	11,9	1,0	13,8	5,5	5,5	1,2
Białko	26,9	5,5	13,7	4,3	40,3	3,5	9,3	3,7	29,4	6,5
Tłuszcz	20,7	4,2	14,4	4,6	41,3	3,6	3,8	1,5	27,2	6,0
NKT	11,9	2,4	7,3	2,3	13,6	1,2	2,2	0,9	14,2	3,2
Sól	3	0,6	1,3	0,4	1,9	0,2	0,3	0,1	3,5	0,8

Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie.		
LEGENDA:	5.Dwutlenek siarki i siarczyn(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

Sposób obróbki termicznej: P - Parowanie, Piecz. - Pieczenie, G - Gotowanie, D - Duszenie, S - Smażenie

Posiłki przygotowywane i gotowane są na miejscu w kuchni szpitalnej.

<p style="text-align: center;">Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin Jadlospis „DIETA MAMY”</p>										
NIEDZIELA 10.01.2021										
Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Kasza manna na mleku 200ml (1,2) (G), Szyunka drobiowa 37g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb razowy 75g (1), Papryka 30g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (2) (G)		Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 50g, Gruszka 130g		Rosół z makaronem 350ml (1,7) (G), Udko w potrawce 130g (1,2) (G), Buraki 150g (1,2) (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa 250ml		Budyń 250ml		Chleb mieszany 120g (1), Wędlina wieprz. 50g (1,2,6,7,10), Ser żółty tł. 15g (2) Masło 15g (2), Pomidor 60g, Sałata 20g, Rzodkiewki 30g, Herbata naturalna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	557	90,1	350	118,6	689	88,3	245	86,3	603	194,5
Węglowodany	80,7	13,1	58,6	19,9	94,4	12,1	44,2	15,6	65,1	21,0
w tym cukry	18,8	3,0	17,8	6,0	14,8	1,9	32,7	11,5	4	1,3
Białko	26,4	4,3	8,6	2,9	36,6	4,7	8,6	3,0	28,3	9,1
Tłuszcz	16,2	2,6	11	3,7	20,6	2,6	3,8	1,3	27	8,7
NKT	9,3	1,5	5,4	1,8	6,1	0,8	2,4	0,8	13,6	4,4
Sól	2,1	0,3	0,8	0,3	3	0,4	0,3	0,1	1,4	0,5
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Kasza manna na mleku 200ml (1,2) (G), Szyunka drobiowa 45g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb razowy 90g (1), Papryka 50g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (2) (G)		Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 50g, Gruszka 130g		Rosół z makaronem 350ml (1,7) (G), Udko w potrawce 130g (1,2) (G), Buraki 150g (1,2) (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa 250ml		Budyń 250ml		Chleb mieszany 120g (1), Wędlina wieprz. 50g (1,2,6,7,10), Ser żółty tł. 15g (2) Masło 15g (2), Pomidor 60g, Sałata 20g, Rzodkiewki 30g, Herbata naturalna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	600	92,9	350	118,6	689	88,3	245	86,3	603	194,5
Węglowodany	88,5	13,7	58,6	19,9	94,4	12,1	44,2	15,6	65,1	21,0
w tym cukry	19	2,9	17,8	6,0	14,8	1,9	32,7	11,5	4	1,3
Białko	29	4,5	8,6	2,9	36,6	4,7	8,6	3,0	28,3	9,1
Tłuszcz	16,5	2,6	11	3,7	20,6	2,6	3,8	1,3	27	8,7
NKT	9,4	1,5	5,4	1,8	6,1	0,8	2,4	0,8	13,6	4,4
Sól	2,4	0,4	0,8	0,3	3	0,4	0,3	0,1	1,4	0,5
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

Dieta III trymestr	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) (G), Szynka drobiowa 45g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb razowy 90g (1), Papryka 50g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (2) (G)		Bulka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 50g, Gruszka 130g		Rosół z makaronem 350ml (1,7) (G), Udko w potrawce 130g (1,2) (G), Buraki 150g (1,2) (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa 250ml		Budyń 250ml		Chleb mieszany 120g (1), Wędlina wieprz. 50g (1,2,6,7,10), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 25g (2), Pomidor 60g , Sałata 20g, Rzodkiewki 45g, Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	671	95,7	350	118,6	799	88,3	245	86,3	728	208,0
Węglowodany	102	14,6	58,6	19,9	113	12,5	44,2	15,6	65,8	18,8
w tym cukry	21	3,0	17,8	6,0	18,2	2,0	32,7	11,5	4,4	1,3
Białko	31,7	4,5	8,6	2,9	43,1	4,8	8,6	3,0	32,4	9,3
Tłuszcz	17,3	2,5	11	3,7	22,2	2,5	3,8	1,3	38,8	11,1
NKT	9,8	1,4	5,4	1,8	6,4	0,7	2,4	0,8	21,2	6,1
Sól	2,5	0,4	0,8	0,3	3,2	0,4	0,3	0,1	1,6	0,5
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) (G), Szynka drobiowa 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb razowy 90g (1), Papryka 50g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (2) (G)		Bulka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 50g, Gruszka 130g		Rosół z makaronem 350ml (1,7) (G), Udko w potrawce 130g (1,2) (G), Buraki 150g (1,2) (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa 250ml		Budyń 250ml		Chleb mieszany 120g (1), Wędlina wieprz. 50g (1,2,6,7,10), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 25g (2), Pomidor 60g , Sałata 20g, Rzodkiewki 45g, Herbata naturalna	
porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	
Wartość energetyczna [kcal]	722	100,1	350	118,6	799	88,3	245	86,3	728	208,0
Węglowodany	102	14,1	58,6	19,9	113	12,5	44,2	15,6	65,8	18,8
w tym cukry	21,1	2,9	17,8	6,0	18,2	2,0	32,7	11,5	4,4	1,3
Białko	34,9	4,8	8,6	2,9	43,1	4,8	8,6	3,0	32,4	9,3
Tłuszcz	21,6	3,0	11	3,7	22,2	2,5	3,8	1,3	38,8	11,1
NKT	12,6	1,7	5,4	1,8	6,4	0,7	2,4	0,8	21,2	6,1
Sól	2,8	0,4	0,8	0,3	3,2	0,4	0,3	0,1	1,6	0,5

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.Gorzycza	11.Sezam
2.Białka mleka krowiego	7.Seler	12.Łubin
3.Jaja	8.Orzechy	13.Mięczaki
4.Ryby	9.Orzechy ziemne (arachidowe)	14.Skorupiaki

Sposób obróbki termicznej: P - Parowanie, Piecz. - Pieczenie, G - Gotowanie, D - Duszenie, S - Smażenie

Posiłki przygotowywane i gotowane są na miejscu w kuchni szpitalnej.

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin Jadłospis „DIETA MAMY”										
PONIEDZIAŁEK 11.01.2021										
Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Zacierki na mleku 200ml (1,2) (G), Ser biały 40g (2), Dżem 30g (5), Masło 10g (2), Chleb żytni 90g (1), Herbata naturalna		Chleb mieszany 60g (1), Polędwica sopočka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa kartoflanka 300ml (1,2,7) (G), Schab gotowany 110g (G), Sałata ze śmietaną 150g (2), Ziemniaki 220g (G), Kawa zbożowa (napar) 250g		Banan 120g Jogurt naturalny 180g (2) Musli z suszonymi owocami 30g (1,5)		Chleb żytni jasny 120g (1), Szyunka wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Jajko 25g (3), Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 50g, Masło 15g (2), Herbata czarna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	546	147,6	350	84,3	613	56,1	325	98,5	504	144,0
Węglowodany	84	22,7	54,6	13,2	65,3	6,0	61	18,5	67,2	19,2
w tym cukry	22,5	6,1	20,1	4,8	7,3	0,7	33	10,0	4,8	1,4
Białko	19,4	5,2	12,9	3,1	50,6	4,6	11,5	3,5	21,1	6,0
Tłuszcz	15,7	4,2	13,1	3,2	18,1	1,7	5	1,5	19,3	5,5
NKT	9,2	2,5	6,4	1,5	8,6	0,8	2,5	0,8	10,3	2,9
Sól	2,3	0,6	1,1	0,3	1,7	0,2	0,4	0,1	2,7	0,8
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Zacierki na mleku 200ml (1,2) (G), Ser biały 40g (2), Dżem 30g (5), Masło 10g (2), Chleb żytni 90g (1), Herbata naturalna		Chleb mieszany 60g (1), Polędwica sopočka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa kartoflanka 350ml (1,2,7) (G), Schab gotowany 130g (G), Sałata ze śmietaną 150g (2), Ziemniaki 250g (G), Kawa zbożowa (napar) 250g		Banan 120g Jogurt naturalny 180g (2) Musli z suszonymi owocami 30g (1,5)		Chleb żytni jasny 120g (1), Szyunka wieprz. 80g (1,2,6,7,10), Jajko 50g (3), Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 50g, Masło 15g (2), Herbata naturalna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	546	147,6	350	84,3	690	57,5	325	98,5	563	142,5
Węglowodany	84	22,7	54,6	13,2	73,2	6,1	61	18,5	67,7	17,1
w tym cukry	22,5	6,1	20,1	4,8	8	0,7	33	10,0	4,8	1,2
Białko	19,4	5,2	12,9	3,1	57	4,8	11,5	3,5	27,5	7,0
Tłuszcz	15,7	4,2	13,1	3,2	20,4	1,7	5	1,5	22,6	5,7
NKT	9,2	2,5	6,4	1,5	9,7	0,8	2,5	0,8	11,4	2,9
Sól	2,3	0,6	1,1	0,3	1,9	0,2	0,4	0,1	3,2	0,8
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

Dieta III trymestr	Zacierki na mleku 250ml (1,2) (G), Ser biały 60g (2), Dżem 40g (5), Masło 10g (2), Chleb żytni 100g (1),Herbata naturalna		Chleb mieszaný 60g (1), Połędwica sopočka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa kartoflanka 350ml (1,2,7) (G), Schab gotowany 130g (G), Sałata ze śmietaną 150g (2), Ziemniaki 250g (G), Kawa zbożowa (napar) 250g		Banan 120g Jogurt naturalny 180g (2) Musli z suszonymi owocami 30g (1,5)		Chleb żytni jasny 150g (1), Szyńka wieprz. 80g (1,2,6,7,10) , Jajko 50g (3), Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 70g, Masło 15g (2), Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	654	142,2	350	84,3	690	57,5	325	98,5	633	142,2
Węglowodany	100	21,7	54,6	13,2	73,2	6,1	61	18,5	83,6	18,8
w tym cukry	29	6,3	20,1	4,8	8	0,7	33	10,0	5,5	1,2
Białko	25,8	5,6	12,9	3,1	57	4,8	11,5	3,5	29,4	6,6
Tłuszcz	18	3,9	13,1	3,2	20,4	1,7	5	1,5	23,1	5,2
NKT	10,3	2,2	6,4	1,5	9,7	0,8	2,5	0,8	11,5	2,6
Sól	2,5	0,5	1,1	0,3	1,9	0,2	0,4	0,1	3,5	0,8
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Zacierki na mleku 250ml (1,2) (G), Ser biały 60g (2), Dżem 40g (5), Masło 10g (2), Chleb żytni 100g (1),Herbata naturalna		Chleb mieszaný 60g (1), Połędwica sopočka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa kartoflanka 380ml (1,2,7) (G), Schab gotowany 150g (G), Sałata ze śmietaną 150g (2), Ziemniaki 270g (G), Kawa zbożowa (napar) 250g		Banan 120g Jogurt naturalny 180g (2) Musli z suszonymi owocami 30g (1,5)		Chleb żytni jasny 150g (1), Szyńka wieprz. 80g (1,2,6,7,10) , Jajko 50g (3), Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 70g, Masło 20g (2), Herbata naturalna	
porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	
Wartość energetyczna [kcal]	654	142,2	350	84,3	740	58,8	325	98,5	671	149,1
Węglowodany	100	21,7	54,6	13,2	78,4	6,2	61	18,5	83,7	18,6
w tym cukry	29	6,3	20,1	4,8	8,4	0,7	33	10,0	5,5	1,2
Białko	25,8	5,6	12,9	3,1	62,5	5,0	11,5	3,5	29,4	6,5
Tłuszcz	18	3,9	13,1	3,2	21,4	1,7	5	1,5	27,2	6,0
NKT	10,3	2,2	6,4	1,5	10,1	0,8	2,5	0,8	14,2	3,2
Sól	2,5	0,5	1,1	0,3	1,9	0,2	0,4	0,1	3,5	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.Gorzycza	11.Sezam
2.Białka mleka krowiego	7.Seler	12.Łubin
3.Jaja	8.Orzechy	13.Mięczaki
4.Ryby	9.Orzechy ziemne (arachidowe)	14.Skorupiaki

Sposób obróbki termicznej: P - Parowanie, Piecz. - Pieczenie, G - Gotowanie, D - Duszenie, S - Smażenie

Posiłki przygotowywane i gotowane są na miejscu w kuchni szpitalnej.

<p style="text-align: center;">Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin Jadłospis „DIETA MAMY” WTOREK 12.01.2021</p>										
Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) (G), Wędlina wieprz. 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb razowy 60g (1), Papryka 40g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (2)		Bułka pełnoziarnista 80g (1), Serek śmietankowy 50g (2), Pomidor 30g, Papryka 30g, Kiwi 75g		Zupa koperkowa 350ml (7,G), Bitka wp. 110g (1,G), Marchewka 120g (1,2,G), Kasza jęczmienna 80g (G), Kompot 250ml		Koktajl owocowy z kefirem i płatkami owsianymi 250g (1,2)		Chleb żytni jasny 120g (1), Szynka wieprz. 60g (1,2,6,7,10) , Jajko 25g (3), Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 50g, Masło 15g (2), Herbata czarna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	613	93,4	368	138,9	709	76,1	200	78,4	504	144,0
Węglowodany	83,8	12,8	55,9	21,1	102	10,9	38,7	15,2	67,2	19,2
w tym cukry	21	3,2	10,8	4,1	37	4,0	8,9	3,5	4,8	1,4
Białko	26,4	4,0	9,8	3,7	32,7	3,5	7,1	2,8	21,1	6,0
Tłuszcz	21,1	3,2	13,8	5,2	22,6	2,4	3,3	1,3	19,3	5,5
NKT	10,9	1,7	5,9	2,2	8,1	0,9	0,9	0,4	10,3	2,9
Sól	1,7	0,3	0	0,0	2,5	0,3	0	0,0	2,7	0,8
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2) (G), Wędlina wieprz. 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb razowy 60g (1), Papryka 40g, Sałata 10g, Kawa zbożowa 250ml (2)		Bułka pełnoziarnista 80g (1), Serek śmietankowy 50g (2), Pomidor 30g, Papryka 30g, Kiwi 75g		Zupa koperkowa 350ml (7,G), Bitka wp. 110g (1,G), Marchewka 120g (1,2,G), Kasza jęczmienna 80g (G), Kompot 250ml		Koktajl owocowy z kefirem i płatkami owsianymi 250g (1,2)		Chleb żytni jasny 120g (1), Szynka wieprz. 80g (1,2,6,7,10) , Jajko 50g (3), Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 50g, Masło 15g (2), Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	613	93,4	368	138,9	709	76,1	200	78,4	563	142,5
Węglowodany	83,8	12,8	55,9	21,1	102	10,9	38,7	15,2	67,7	17,1
w tym cukry	21	3,2	10,8	4,1	37	4,0	8,9	3,5	4,8	1,2
Białko	26,4	4,0	9,8	3,7	32,7	3,5	7,1	2,8	27,5	7,0
Tłuszcz	21,1	3,2	13,8	5,2	22,6	2,4	3,3	1,3	22,6	5,7
NKT	10,9	1,7	5,9	2,2	8,1	0,9	0,9	0,4	11,4	2,9
Sól	1,7	0,3	0	0,0	2,5	0,3	0	0,0	3,2	0,8
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

Dieta III trymestr	Platki owsiane na mleku 250ml (1,2) (G), Wędlina wieprz. 45g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb razowy 90g (1), Papryka 60g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (2)		Bułka pełnoziarnista 80g (1), Serek śmietankowy 50g (2), Pomidor 30g, Papryka 30g, Kiwi 75g		Zupa koperkowa 350ml (7,G), Bitka wp. 130g (1,G), Marchewka 150g (1,2,G), Kasza jęczmienna 100g (G), Kompot 250ml		Koktajl owocowy z kefirem i płatkami owsianymi 250g (1,2)		Chleb żytni jasny 150g (1), Szynka wieprz. 80g (1,2,6,7,10) , Jajko 50g (3), Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 70g, Masło 15g (2), Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	740	100,5	368	138,9	786	78,4	200	78,4	633	142,2
Węglowodany	100	13,6	55,9	21,1	108,7	10,8	38,7	15,2	83,6	18,8
w tym cukry	22,4	3,0	10,8	4,1	38	3,8	8,9	3,5	5,5	1,2
Białko	30,9	4,2	9,8	3,7	39,6	4,0	7,1	2,8	29,4	6,6
Tłuszcz	26,5	3,6	13,8	5,2	25,3	2,5	3,3	1,3	23,1	5,2
NKT	13,9	1,9	5,9	2,2	9,2	0,9	0,9	0,4	11,5	2,6
Sól	2,3	0,3	0	0,0	2,6	0,3	0	0,0	3,5	0,8
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Platki owsiane na mleku 250ml (1,2) (G), Wędlina wieprz. 45g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb razowy 90g (1), Papryka 60g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (2)		Bułka pełnoziarnista 80g (1), Serek śmietankowy 50g (2), Pomidor 30g, Papryka 30g, Kiwi 75g		Zupa koperkowa 350ml (7,G), Bitka wp. 130g (1,G), Marchewka 150g (1,2,G), Kasza jęczmienna 100g (G), Kompot 250ml		Koktajl owocowy z kefirem i płatkami owsianymi 250g (1,2)		Chleb żytni jasny 150g (1), Szynka wieprz. 80g (1,2,6,7,10) , Jajko 50g (3), Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 70g, Masło 20g (2), Herbata naturalna	
porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	
Wartość energetyczna [kcal]	740	100,5	368	138,9	786	78,4	200	78,4	671	149,1
Węglowodany	100	13,6	55,9	21,1	108,7	10,8	38,7	15,2	83,7	18,6
w tym cukry	22,4	3,0	10,8	4,1	38	3,8	8,9	3,5	5,5	1,2
Białko	30,9	4,2	9,8	3,7	39,6	4,0	7,1	2,8	29,4	6,5
Tłuszcz	26,5	3,6	13,8	5,2	25,3	2,5	3,3	1,3	27,2	6,0
NKT	13,9	1,9	5,9	2,2	9,2	0,9	0,9	0,4	14,2	3,2
Sól	2,3	0,3	0	0,0	2,6	0,3	0	0,0	3,5	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.Gorzycza	11.Sezam
2.Białka mleka krowiego	7.Seler	12.Łubin
3.Jaja	8.Orzechy	13.Mięczaki
4.Ryby	9.Orzechy ziemne (arachidowe)	14.Skorupiaki

Sposób obróbki termicznej: P - Parowanie, Piecz. - Pieczenie, G - Gotowanie, D - Duszenie, S - Smażenie

Posiłki przygotowywane i gotowane są na miejscu w kuchni szpitalnej.