

**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie**

ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin

**Jadłospis „DIETA MAMY”**

**ŚRODA 16.09.2020**

Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		
	Ryż na mleku 150ml (2) (G), Szyunka drobiowa 45g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb pełnoziarnisty z żyta 90g (1), Papryka 50g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250g (2) (G)			Chleb żytni 60g (1), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 5g (2), Ogórek 20g, Papryka czerwona 20g, Śliwki 50g			Zupa ziemniaczna 350ml (7) (G), Gulasz wieprz. 120g (1) (G), Sałatka z ogórka 120g, Kasza pęczak 80g (1) (G), Kawa napar 250ml			Jogurt naturalny 180g (2), Musli z owocami suszonymi 30g (1,5), Gruszka 130g	Chleb razowy 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]	522	84,9	277	205,2	593	63,2	284	83,5	504	144,0	
Węglowodany	73,4	11,9	32,8	24,3	62,2	6,6	51,5	15,1	67,2	19,2	
w tym cukry	16,3	2,7	2,4	1,8	11,7	1,2	22,9	6,7	4,8	1,4	
Białko	23,6	3,8	11,8	8,7	28	3,0	11	3,2	21,1	6,0	
Tłuszcz	17,1	2,8	12,3	9,1	27,7	3,0	4,9	1,4	19,3	5,5	
NKT	9,1	1,5	7,1	5,3	4,6	0,5	2,4	0,7	10,3	2,9	
Sól	2,2	0,4	1,2	0,9	3,1	0,3	0,4	0,1	2,7	0,8	
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		
	Ryż na mleku 200ml (2) (G), Szyunka drobiowa 45g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb razowy 90g (1), Papryka 50g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250g (2) (G)			Chleb żytni 60g (1), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 5g (2), Ogórek 20g, Papryka czerwona 20g, Śliwki 50g			Zupa ziemniaczna 350ml (7) (G), Gulasz wieprz. 120g (1) (G), Sałatka z ogórka 120g, Kasza pęczak 80g (1) (G), Kawa napar 250ml			Jogurt naturalny 180g (2), Musli z owocami suszonymi 30g (1,5), Gruszka 130g	Chleb razowy 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]	592	88,4	277	205,2	593	63,2	284	83,5	563	142,5	
Węglowodany	78,1	11,7	32,8	24,3	62,2	6,6	51,5	15,1	67,7	17,1	
w tym cukry	18,3	2,7	2,4	1,8	11,7	1,2	22,9	6,7	4,8	1,2	
Białko	25,3	3,8	11,8	8,7	28	3,0	11	3,2	27,5	7,0	
Tłuszcz	22,1	3,3	12,3	9,1	27,7	3,0	4,9	1,4	22,6	5,7	
NKT	12,3	1,8	7,1	5,3	4,6	0,5	2,4	0,7	11,4	2,9	
Sól	2,2	0,3	1,2	0,9	3,1	0,3	0,4	0,1	3,2	0,8	
	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>		

Dieta III trymestr	Ryż na mleku 250ml (2) (G), Szynka drobiowa 45g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb razowy 90g (1), Papryka 50g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250g (2) (G)		Chleb żytni 60g (1), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 5g (2), Ogórek 20g, Papryka czerwona 20g, Śliwki 50g		Zupa ziemniaczna 350ml (7) (G), Gulasz wieprz. 150g (1) (G), Sałatka z ogórka 150g, Kasza pęczak 100g (1) (G), Kawa napar 250ml		Jogurt naturalny 180g (2), Musli z owocami suszonymi 30g (1,5), Gruszka 130g		Chleb razowy 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]	625	86,8	277	205,2	696	68,1	284	83,5	633	142,2
Węglowodany	82,9	11,5	32,8	24,3	68,6	6,7	51,5	15,1	83,6	18,8
w tym cukry	20,2	2,8	2,4	1,8	12,7	1,2	22,9	6,7	5,5	1,2
Białko	26,8	3,7	11,8	8,7	33,1	3,2	11	3,2	29,4	6,6
Tłuszcz	22,9	3,2	12,3	9,1	34,2	3,3	4,9	1,4	23,1	5,2
NKT	12,8	1,8	7,1	5,3	5,6	0,5	2,4	0,7	11,5	2,6
Sól	2,3	0,3	1,2	0,9	3,5	0,3	0,4	0,1	3,5	0,8
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Ryż na mleku 250ml (2) (G), Szynka drobiowa 45g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb razowy 90g (1), Papryka 50g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250g (2) (G)		Chleb żytni 60g (1), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 5g (2), Ogórek 20g, Papryka czerwona 20g, Śliwki 50g		Zupa ziemniaczna 350ml (7) (G), Gulasz wieprz. 150g (1) (G), Sałatka z ogórka 150g, Kasza pęczak 100g (1) (G), Kawa napar 250ml		Jogurt naturalny 180g (2), Musli z owocami suszonymi 30g (1,5), Gruszka 130g		Chleb razowy 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]	625	86,8	277	205,2	696	68,1	284	83,5	671	149,1
Węglowodany	82,9	11,5	32,8	24,3	68,6	6,7	51,5	15,1	83,7	18,6
w tym cukry	20,2	2,8	2,4	1,8	12,7	1,2	22,9	6,7	5,5	1,2
Białko	26,8	3,7	11,8	8,7	33,1	3,2	11	3,2	29,4	6,5
Tłuszcz	22,9	3,2	12,3	9,1	34,2	3,3	4,9	1,4	27,2	6,0
NKT	12,8	1,8	7,1	5,3	5,6	0,5	2,4	0,7	14,2	3,2
Sól	2,3	0,3	1,2	0,9	3,5	0,3	0,4	0,1	3,5	0,8

Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie.		
<b>LEGENDA:</b>	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

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” <b>CZWARTEK 17.09.2020</b>										
<b>Dieta I trymestr</b>	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>	
	Kasza manna na mleku 200ml (1,2) (G), Szynka drobiowa 37g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb razowy 75g (1), Papryka 30g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (2) (G)		Chleb razowy 60g (1) Szynka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa ziemniaczana z makaronem 350ml (1,7) (G), Schab 110g (G), Marchewka 120g (1,2) (G), Ziemniaki 220g (G), Kawa napar 250 ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb pszenno-żytni 120g (1), Szynka 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	297	99,0	674	63,2	316	158,0	603	194,5
Węglowodany	80,7	13,1	51,2	17,1	84,9	8,0	26,6	13,3	65,1	21,0
w tym cukry	18,8	3,0	17	5,7	14,1	1,3	7,8	3,9	4	1,3
Białko	26,4	4,3	10,3	3,4	42,4	4,0	33,6	16,8	28,3	9,1
Tłuszcz	16,2	2,6	7,6	2,5	21,1	2,0	8,4	4,2	27	8,7
NKT	9,3	1,5	3,5	1,2	5,6	0,5	5	2,5	13,6	4,4
Sól	2,1	0,3	1,3	0,4	1,6	0,2	0,2	0,1	1,4	0,5
<b>Dieta II trymestr</b>	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>	
	Kasza manna na mleku 200ml (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)		Chleb razowy 60g (1) Szynka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa ziemniaczana z makaronem 350ml (1,7) (G), Schab 110g (G), Marchewka 120g (1,2) (G), Ziemniaki 220g (G), Kawa napar 250 ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb pszenno-żytni 120g (1), Szynka 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	297	99,0	674	63,2	316	158,0	603	194,5
Węglowodany	88,5	13,7	51,2	17,1	84,9	8,0	26,6	13,3	65,1	21,0
w tym cukry	19	2,9	17	5,7	14,1	1,3	7,8	3,9	4	1,3
Białko	29	4,5	10,3	3,4	42,4	4,0	33,6	16,8	28,3	9,1
Tłuszcz	16,5	2,6	7,6	2,5	21,1	2,0	8,4	4,2	27	8,7
NKT	9,4	1,5	3,5	1,2	5,6	0,5	5	2,5	13,6	4,4
Sól	2,4	0,4	1,3	0,4	1,6	0,2	0,2	0,1	1,4	0,5

Dieta III trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Kasza manna na mleku 250ml (1,2) (G), Szyńka drobiowa 45g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb razowy 90g (1), Papryka 50g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (2) (G)		Chleb razowy 60g (1) Szyńka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa ziemniaczana z makaronem 350ml (1,7) (G), Schab 130g (G), Marchewka 150g (1,2) (G), Ziemniaki 250g (G), Kawa napar 250 ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb miesany 120g (1), Szyńka 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	297	99,0	770	65,9	316	158,0	728	208,0
Węglowodany	102	14,6	51,2	17,1	93,3	8,0	26,6	13,3	65,8	18,8
w tym cukry	21	3,0	17	5,7	11,5	1,0	7,8	3,9	4,4	1,3
Białko	31,7	4,5	10,3	3,4	50,3	4,3	33,6	16,8	32,4	9,3
Tłuszcz	17,3	2,5	7,6	2,5	24,9	2,1	8,4	4,2	38,8	11,1
NKT	9,8	1,4	3,5	1,2	7,8	0,7	5	2,5	21,2	6,1
Sól	2,5	0,4	1,3	0,4	1,7	0,1	0,2	0,1	1,6	0,5
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Kasza manna na mleku 250ml (1,2) (G), Szyńka drobiowa 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb razowy 90g (1), Papryka 50g, Sałata 20g, Kawa zbożowa 250ml (2) (G)		Chleb razowy 60g (1) Szyńka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa ziemniaczana z makaronem 350ml (1,7) (G), Schab 130g (G), Marchewka 150g (1,2) (G), Ziemniaki 250g (G), Kawa napar 250 ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb miesany 120g (1), Szyńka 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	297	99,0	770	65,9	316	158,0	728	208,0
Węglowodany	102	14,1	51,2	17,1	93,3	8,0	26,6	13,3	65,8	18,8
w tym cukry	21,1	2,9	17	5,7	11,5	1,0	7,8	3,9	4,4	1,3
Białko	34,9	4,8	10,3	3,4	50,3	4,3	33,6	16,8	32,4	9,3
Tłuszcz	21,6	3,0	7,6	2,5	24,9	2,1	8,4	4,2	38,8	11,1
NKT	12,6	1,7	3,5	1,2	7,8	0,7	5	2,5	21,2	6,1
Sól	2,8	0,4	1,3	0,4	1,7	0,1	0,2	0,1	1,6	0,5

Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie.		
<b>LEGENDA:</b>	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

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” PIĄTEK 18.09.2020										
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			Bułka razowa 70g (1), Serek smakowy 50g (2), Ogórek 50g		Zupa jarzynowa 350ml (1,7) (G), Kopytka z masłem 150g (1,2,3) (G), Jabłko 150g, Kompot 250ml		Rogal maślany 55g (1) Kakao 250ml (2)		Chleb żytni na zakw. 120g (1) Polędwica drobiowa 30g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2) Pomidor 60g , Papryka 50g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70g (2,3), Herbata naturalna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	555	126,1	352	213,3	618	67,9	330	106,5	523	152,5
Węglowodany	84,5	19,2	40,7	24,7	124,7	13,7	48,3	15,6	63,5	18,5
w tym cukry	13,8	3,1	4,5	2,7	42,5	4,7	16,8	5,4	5,9	1,7
Białko	23,9	5,4	9,3	5,6	15,1	1,7	14,1	4,5	20,8	6,1
Tłuszcz	16,1	3,7	18,4	11,2	9,1	1,0	9,3	3,0	21,2	6,2
NKT	9,2	2,1	10,3	6,2	4,6	0,5	4,5	1,5	10,7	3,1
Sól	2,3	0,5	0,8	0,5	1,4	0,2	0,8	0,3	0,7	0,2
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			Bułka razowa 70g (1), Serek smakowy 50g (2), Ogórek 50g		Zupa jarzynowa 350ml (1,7) (G), Kopytka z masłem 150g (1,2,3) (G), Jabłko 150g, Kompot 250ml		Rogal maślany 55g (1) Kakao 250ml (2)		Chleb żytni na zakw. 120g (1), Polędwica drobiowa 30g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2) Pomidor 60g , Papryka 50g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70g (2,3), Herbata naturalna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	610	124,5	352	213,3	618	67,9	330	106,5	523	152,5
Węglowodany	94,4	19,3	40,7	24,7	124,7	13,7	48,3	15,6	63,5	18,5
w tym cukry	15,8	3,2	4,5	2,7	42,5	4,7	16,8	5,4	5,9	1,7
Białko	26,3	5,4	9,3	5,6	15,1	1,7	14,1	4,5	20,8	6,1
Tłuszcz	17,1	3,5	18,4	11,2	9,1	1,0	9,3	3,0	21,2	6,2

NKT	9,7	2,0	10,3	6,2	4,6	0,5	4,5	1,5	10,7	3,1
Sól	2,5	0,5	0,8	0,5	1,4	0,2	0,8	0,3	0,7	0,2
<b>Dieta III trymestr</b>	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>	
	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		Bułka razowa 70g (1), Serek smakowy 50g (2), Ogórek 50g		Zupa jarzynowa 350ml (1,7) (G), Kopytka z masłem 200g (1,2,3) (G), Jabłko 150g, Kompot 250ml		Rogal maślany 55g (1) Kakao 250ml (2)		Chleb żytni na zakw. 135g (1) Połędwica drobiowa 45g (1,2,6,7,10), Masło 20g (2) Pomidor 60g , Papryka 50g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70g (2,3), Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	628,4	123,0	352	213,3	726	76,0	330	106,5	620	161,5
Węglowodany	95,3	18,6	40,7	24,7	144	15,1	48,3	15,6	70,6	18,4
w tym cukry	16,4	3,2	4,5	2,7	42,6	4,5	16,8	5,4	6,1	1,6
Białko	28,4	5,6	9,3	5,6	16,8	1,8	14,1	4,5	25,6	6,7
Tłuszcz	17,7	3,5	18,4	11,2	11,7	1,2	9,3	3,0	26,7	7,0
NKT	10,1	2,0	10,3	6,2	6,3	0,7	4,5	1,5	13,9	3,6
Sól	2,5	0,5	0,8	0,5	1,4	0,1	0,8	0,3	0,9	0,2
<b>Dieta Laktacja</b>	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>	
	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		Bułka razowa 70g (1), Serek smakowy 50g (2), Ogórek 50g		Zupa jarzynowa 350ml (1,7) (G), Kopytka z masłem 200g (1,2,3) (G), Jabłko 150g, Kompot 250ml		Rogal maślany 55g (1) Kakao 250ml (2)		Chleb żytni na zakw. 135g (1) Połędwica drobiowa 45g (1,2,6,7,10), Masło 20g (2) Pomidor 60g , Papryka 50g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70g (2,3), Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	665	128,9	352	213,3	726	76,0	330	106,5	620	161,5
Węglowodany	95,4	18,5	40,7	24,7	144	15,1	48,3	15,6	70,6	18,4
w tym cukry	16,4	3,2	4,5	2,7	42,6	4,5	16,8	5,4	6,1	1,6
Białko	28,5	5,5	9,3	5,6	16,8	1,8	14,1	4,5	25,6	6,7
Tłuszcz	21,9	4,2	18,4	11,2	11,7	1,2	9,3	3,0	26,7	7,0
NKT	12,8	2,5	10,3	6,2	6,3	0,7	4,5	1,5	13,9	3,6
Sól	2,5	0,5	0,8	0,5	1,4	0,1	0,8	0,3	0,9	0,2

Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie.

**LEGENDA:**

1.Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, kamut, orkisz)

5.Dwutlenek siarki i siarczany(E220-228)

6.Gorczyca

10.Soja

11.Sezam

2. Białka mleka krowiego  
3. Jaja  
4. Ryby

7. Seler  
8. Orzechy  
9. Orzechy ziemne (arachidowe)

12. Łubin  
13. Mięczaki  
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;"><b>Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie</b> ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin <b>Jadłospis „DIETA MAMY”</b></p>										
<b>SOBOTA 19.09.2020</b>										
<b>Dieta I trymestr</b>	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Patki ryżowe na mleku 200ml (1,2) (G), Kielbasa szynkowa 40g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Chleb żytni jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g		Zupa łazankowa 300ml (1,7) (G), Befszyk wieprzowy 110g (1) (G), Surówka z kapusty kiszzonej 130g, Kasza jęczmienna 70g (1), Herbata owocowa 250ml		Koktajl owocowy z kefirem i płatkami owsianymi 250g (1,2)		Chleb żytni jasny 120g (1), Polędwica drobiowa 45g (1,2,6,7,10), Ser żółty tł. 15g (2) Masło 15g (2), Pomidor 60g, Sałata 20g, Rzodkiewki 45g, Herbata naturalna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	552	133,0	350	104,5	701	114,5	200	78,4	502	156,9
Węglowodany	87	21,0	55,7	16,6	75,3	12,3	38,7	15,2	66,6	20,8
w tym cukry	12	2,9	17,2	5,1	6	1,0	8,9	3,5	4,7	1,5
Białko	18,6	4,5	9,8	2,9	30,5	5,0	7,1	2,8	19,5	6,1
Tłuszcz	15,2	3,7	10,9	3,3	31,9	5,2	3,3	1,3	20,2	6,3
NKT	8,3	2,0	4,6	1,4	8,1	1,3	0,9	0,4	11,3	3,5
Sól	2	0,5	0,7	0,2	0,8	0,1	0	0,0	2,5	0,8
<b>Dieta II trymestr</b>	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Patki ryżowe na mleku 250ml (1,2) (G), Kielbasa szynkowa 40g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Chleb żytni jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g		Zupa łazankowa 300ml (1,7) (G), Befszyk wieprzowy 110g (1) (G), Surówka z kapusty kiszzonej 130g, Kasza jęczmienna 70g (1), Herbata owocowa 250ml		Koktajl owocowy z kefirem i płatkami owsianymi 250g (1,2)		Chleb żytni jasny 120g (1), Polędwica 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]	608	130,8	350	104,5	701	114,5	200	78,4	587	172,6
Węglowodany	96,9	20,8	55,7	16,6	75,3	12,3	38,7	15,2	66,7	19,6
w tym cukry	13,8	3,0	17,2	5,1	6	1,0	8,9	3,5	4,8	1,4
Białko	20,7	4,5	9,8	2,9	30,5	5,0	7,1	2,8	23,4	6,9
Tłuszcz	16,1	3,5	10,9	3,3	31,9	5,2	3,3	1,3	27,9	8,2
NKT	8,8	1,9	4,6	1,4	8,1	1,3	0,9	0,4	16,1	4,7
Sól	2	0,4	0,7	0,2	0,8	0,1	0	0,0	2,7	0,8
<b>Dieta III trymestr</b>	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>	
	Patki ryżowe na mleku 250ml (1,2) (G), Kiełbasa szynkowa 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Chleb żytni jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g		Zupa łazankowa 350ml (1,7) (G), Befszyk wieprzowy 130g (1) (G), Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Kasza jęczmienna 100g (1), Herbata owocowa 250ml		Koktajl owocowy z kefirem i płatkami owsianymi 250g (1,2)		Chleb żytni jasny 135g (1), Polędwica 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]	668	136,3	350	104,5	783	108,6	200	78,4	620	174,6
Węglowodany	97	19,8	55,7	16,6	86,5	12,0	38,7	15,2	74,4	21,0
w tym cukry	13,9	2,8	17,2	5,1	7,5	1,0	8,9	3,5	5,1	1,4
Białko	24	4,9	9,8	2,9	34,2	4,7	7,1	2,8	24,3	6,8
Tłuszcz	21,2	4,3	10,9	3,3	34,6	4,8	3,3	1,3	28,1	7,9
NKT	11,8	2,4	4,6	1,4	9	1,2	0,9	0,4	16,2	4,6
Sól	2,4	0,5	0,7	0,2	0,9	0,1	0	0,0	2,9	0,8
<b>Dieta Laktacja</b>	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>	
	Patki ryżowe na mleku 250ml (1,2) (G), Kiełbasa szynkowa 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Chleb żytni jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g		Zupa łazankowa 350ml (1,7) (G), Befszyk wieprzowy 130g (1) (G), Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Kasza jęczmienna 100g (1), Herbata owocowa 250ml		Koktajl owocowy z kefirem i płatkami owsianymi 250g (1,2)		Chleb żytni jasny 135g (1), Polędwica 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]	668	136,3	350	104,5	783	108,6	200	78,4	658	182,8
Węglowodany	97	19,8	55,7	16,6	86,5	12,0	38,7	15,2	74,4	20,7
w tym cukry	13,9	2,8	17,2	5,1	7,5	1,0	8,9	3,5	5,1	1,4
Białko	24	4,9	9,8	2,9	34,2	4,7	7,1	2,8	24,4	6,8
Tłuszcz	21,2	4,3	10,9	3,3	34,6	4,8	3,3	1,3	32,3	9,0
NKT	11,8	2,4	4,6	1,4	9	1,2	0,9	0,4	18,9	5,3
Sól	2,4	0,5	0,7	0,2	0,9	0,1	0	0,0	2,9	0,8



Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.

W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie.		
<b>LEGENDA:</b>	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

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”										
NIEDZIELA 20.09.2020										
Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Makaron na mleku 200ml (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 razowy 60g (1) Szyńka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa grysikowa 300ml (1,2,7) (G), Klops na parze 110g (1,2,3) (P), Buraczki 120g (G), Ziemniaki 220g, Herbata owocowa 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb razowy 120g (1), Polędwica sopocka 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]	564	134,3	297	99,0	665	88,7	316	158,0	504	144,0
Węglowodany	86,6	20,6	51,2	17,1	88,4	11,8	26,6	13,3	67,2	19,2
w tym cukry	12,5	3,0	17	5,7	11,1	1,5	7,8	3,9	4,8	1,4
Białko	22,5	5,4	10,3	3,4	31,2	4,2	33,6	16,8	21,1	6,0
Tłuszcz	15,5	3,7	7,6	2,5	21,8	2,9	8,4	4,2	19,3	5,5
NKT	8,7	2,1	3,5	1,2	7,9	1,1	5	2,5	10,3	2,9
Sól	2,2	0,5	1,3	0,4	0,3	0,0	0,2	0,1	2,7	0,8
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

<b>Dieta II trymestr</b>	Makaron na mleku 200ml (1,2) (G), Szynka wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Chleb razowy 60g (1) Szynka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa grysikowa 300ml (1,2,7) (G), Klops na parze 110g (1,2,3) (P), Buraczki 120g (G), Ziemniaki 220g, Herbata owocowa 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb razowy 120g (1), Polędwica sopocka 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]	564	134,3	297	99,0	665	88,7	316	158,0	563	142,5
Węglowodany	86,6	20,6	51,2	17,1	88,4	11,8	26,6	13,3	67,7	17,1
w tym cukry	12,5	3,0	17	5,7	11,1	1,5	7,8	3,9	4,8	1,2
Białko	22,5	5,4	10,3	3,4	31,2	4,2	33,6	16,8	27,5	7,0
Tłuszcz	15,5	3,7	7,6	2,5	21,8	2,9	8,4	4,2	22,6	5,7
NKT	8,7	2,1	3,5	1,2	7,9	1,1	5	2,5	11,4	2,9
Sól	2,2	0,5	1,3	0,4	0,3	0,0	0,2	0,1	3,2	0,8
<b>Dieta III trymestr</b>	<b>Śniadanie</b> Makaron na mleku 250ml (1,2) (G), Szynka wieprz. 45g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		<b>II śniadanie</b> Chleb razowy 60g (1) Szynka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		<b>Obiad</b> Zupa grysikowa 350ml (1,2,7) (G), Klops na parze 130g (1,2,3) (P), Buraczki 150g (G), Ziemniaki 250g, Herbata owocowa 250ml		<b>Podwieczorek</b> Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		<b>Kolacja</b> Chleb razowy 150g (1), Polędwica sopocka 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]	621	132,1	297	99,0	812	92,4	316	158,0	633	142,2
Węglowodany	96,3	20,5	51,2	17,1	105,5	12,0	26,6	13,3	83,6	18,8
w tym cukry	14,4	3,1	17	5,7	14	1,6	7,8	3,9	5,5	1,2
Białko	25	5,3	10,3	3,4	37,8	4,3	33,6	16,8	29,4	6,6
Tłuszcz	16,4	3,5	7,6	2,5	27,9	3,2	8,4	4,2	23,1	5,2
NKT	9,3	2,0	3,5	1,2	10,4	1,2	5	2,5	11,5	2,6
Sól	2,2	0,5	1,3	0,4	0,4	0,0	0,2	0,1	3,5	0,8
<b>Dieta Laktacja</b>	<b>Śniadanie</b> Makaron na mleku 250ml (1,2) (G), Szynka wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		<b>II śniadanie</b> Chleb razowy 60g (1) Szynka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		<b>Obiad</b> Zupa grysikowa 350ml (1,2,7) (G), Klops na parze 130g (1,2,3) (P), Buraczki 150g (G), Ziemniaki 250g, Herbata owocowa 250ml		<b>Podwieczorek</b> Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		<b>Kolacja</b> Chleb razowy 150g (1), Polędwica sopocka 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]	677	138,2	297	99,0	812	92,4	316	158,0	671	149,1
Węglowodany	96,5	19,7	51,2	17,1	105,5	12,0	26,6	13,3	83,7	18,6
w tym cukry	14,7	3,0	17	5,7	14	1,6	7,8	3,9	5,5	1,2

Białko	28,1	5,7	10,3	3,4	37,8	4,3	33,6	16,8	29,4	6,5
Tłuszcz	21,2	4,3	7,6	2,5	27,9	3,2	8,4	4,2	27,2	6,0
NKT	12,3	2,5	3,5	1,2	10,4	1,2	5	2,5	14,2	3,2
Sól	2,5	0,5	1,3	0,4	0,4	0,0	0,2	0,1	3,5	0,8

**Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.**

**W nawiasach podano alergeny występujące w danej potrawie.**

**LEGENDA:**

- 1. Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, kamut, orkisz)
- 2. Białka mleka krowiego
- 3. Jaja
- 4. Ryby

- 5. Dwutlenek siarki i siarczany (E220-228)
- 6. Gorczyca
- 7. Seler
- 8. Orzechy
- 9. Orzechy ziemne (arachidowe)

- 10. Soja
- 11. Sezam
- 12. Łubin
- 13. Mięczaki
- 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.**