

**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie**  
ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin  
**Jadłospis „DIETA MAMY”**

**PONIEDZIAŁEK 26.04.2021**

<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), Ser biały 50g (2), Dżem 30g (5), Masło 10g (2), Chleb żytni 90g (1),Herbata naturalna		Chleb mieszany 60g (1), Polędwica sopocka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa kartoflanka z makaronem 350ml (1,7) (G), Pierś drobiowa w potrawce 110g (1,2) (G), Buraczki 120g (G), Ziemniaki 220g (G), Kawa napar 250ml		Banan 120g Jogurt naturalny 180g (2) Musli z suszonymi owocami 30g (1,5)		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]	594	156,3	350	84,3	687	63,8	325	98,5	603	194,5
Węglowodany	96,4	25,4	54,6	13,2	88,8	8,2	61	18,5	65,1	21,0
w tym cukry	23	6,1	20,1	4,8	19,3	1,8	33	10,0	4	1,3
Białko	21,3	5,6	12,9	3,1	35,8	3,3	11,5	3,5	28,3	9,1
Tłuszcz	14,7	3,9	13,1	3,2	22,6	2,1	5	1,5	27	8,7
NKT	8,9	2,3	6,4	1,5	5,6	0,5	2,5	0,8	13,6	4,4
Sól	1,3	0,3	1,1	0,3	1,3	0,1	0,4	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), Ser biały 50g (2), Dżem 30g (5), Masło 10g (2), Chleb żytni 90g (1),Herbata naturalna		Chleb mieszany 60g (1), Polędwica sopocka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa kartoflanka z makaronem 350ml (1,7) (G), Pierś drobiowa w potrawce 110g (1,2) (G), Buraczki 120g (G), Ziemniaki 220g (G), Kawa napar 250ml		Banan 120g Jogurt naturalny 180g (2) Musli z suszonymi owocami 30g (1,5)		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]	594	156,3	350	84,3	687	63,8	325	98,5	603	194,5
Węglowodany	96,4	25,4	54,6	13,2	88,8	8,2	61	18,5	65,1	21,0
w tym cukry	23	6,1	20,1	4,8	19,3	1,8	33	10,0	4	1,3
Białko	21,3	5,6	12,9	3,1	35,8	3,3	11,5	3,5	28,3	9,1
Tłuszcz	14,7	3,9	13,1	3,2	22,6	2,1	5	1,5	27	8,7
NKT	8,9	2,3	6,4	1,5	5,6	0,5	2,5	0,8	13,6	4,4
Sól	1,3	0,3	1,1	0,3	1,3	0,1	0,4	0,1	1,4	0,5
	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>	

Dieta III trymestr	Kasza manna na mleku 250ml (1,2,G), Ser biały 60g (2), Dżem 40g (5), Masło 10g (2), Chleb żytni 100g (1), Herbata naturalna		Chleb mieszany 60g (1), Polędwica sopocka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa kartoflanka z makaronem 350ml (1,7) (G), Piersz drobiowa w potrawce 130g (1,2) (G), Buraczki 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Kawa napar 250ml		Banan 120g Jogurt naturalny 180g (2) Musli z suszonymi owocami 30g (1,5)		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]	700	152,2	350	84,3	754	65,6	325	98,5	728	208,0
Węglowodany	116	25,2	54,6	13,2	95,4	8,3	61	18,5	65,8	18,8
w tym cukry	29,1	6,3	20,1	4,8	20,8	1,8	33	10,0	4,4	1,3
Białko	25,8	5,6	12,9	3,1	41,2	3,6	11,5	3,5	32,4	9,3
Tłuszcz	16,1	3,5	13,1	3,2	24,7	2,1	5	1,5	38,8	11,1
NKT	9,6	2,1	6,4	1,5	6,1	0,5	2,5	0,8	21,2	6,1
Sól	1,5	0,3	1,1	0,3	1,4	0,1	0,4	0,1	1,6	0,5
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	700	152,2	350	84,3	754	65,6	325	98,5	728	208,0
Węglowodany	116	25,2	54,6	13,2	95,4	8,3	61	18,5	65,8	18,8
w tym cukry	29,1	6,3	20,1	4,8	20,8	1,8	33	10,0	4,4	1,3
Białko	25,8	5,6	12,9	3,1	41,2	3,6	11,5	3,5	32,4	9,3
Tłuszcz	16,1	3,5	13,1	3,2	24,7	2,1	5	1,5	38,8	11,1
NKT	9,6	2,1	6,4	1,5	6,1	0,5	2,5	0,8	21,2	6,1
Sól	1,5	0,3	1,1	0,3	1,4	0,1	0,4	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 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>WTOREK 27.04.2021</b>										
<b>Dieta I trymestr</b>	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>	
	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)		Chleb żytni jasny 60g (1), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 5g (2), Ogórek 20g, Papryka czerwona 20g, Jabłko 150g		Zupa grysikowa 350ml (1,7,G), Klopsik na parze 110g (1,3,G), Sałata zielona 120g, Ziemniaki 220g (G), Herbata owocowa 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		Chleb razowy 120g (1), Wędlina drob. 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	365	128,1	679	84,3	272	132,7	504	144,0
Węglowodany	83,8	12,8	54,6	19,2	91,7	11,4	45,9	22,4	67,2	19,2
w tym cukry	21	3,2	17	6,0	5,5	0,7	12,8	6,2	4,8	1,4
Białko	26,4	4,0	11,7	4,1	33,6	4,2	10,2	5,0	21,1	6,0
Tłuszcz	21,1	3,2	12,5	4,4	20,8	2,6	5,5	2,7	19,3	5,5
NKT	10,9	1,7	7,1	2,5	6,7	0,8	2,2	1,1	10,3	2,9
Sól	1,7	0,3	1,4	0,5	0,3	0,0	0,7	0,3	2,7	0,8
<b>Dieta II trymestr</b>	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>	
	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)		Chleb żytni jasny 60g (1), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 5g (2), Ogórek 20g, Papryka czerwona 20g, Jabłko 150g		Zupa grysikowa 350ml (1,7,G), Klopsik na parze 110g (1,3,G), Sałata zielona 120g, Ziemniaki 220g (G), Herbata owocowa 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		Chleb razowy 120g (1), Wędlina drob. 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	365	128,1	679	84,3	272	132,7	563	142,5
Węglowodany	83,8	12,8	54,6	19,2	91,7	11,4	45,9	22,4	67,7	17,1
w tym cukry	21	3,2	17	6,0	5,5	0,7	12,8	6,2	4,8	1,2
Białko	26,4	4,0	11,7	4,1	33,6	4,2	10,2	5,0	27,5	7,0
Tłuszcz	21,1	3,2	12,5	4,4	20,8	2,6	5,5	2,7	22,6	5,7
NKT	10,9	1,7	7,1	2,5	6,7	0,8	2,2	1,1	11,4	2,9
Sól	1,7	0,3	1,4	0,5	0,3	0,0	0,7	0,3	3,2	0,8
	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>	

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)		Chleb żytni jasny 60g (1), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 5g (2), Ogórek 20g, Papryka czerwona 20g, Jabłko		Zupa grysikowa 350ml (1,7,G), Klopsik na parze 130g (1,3,G), Sałata zielona 150g, Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		Chleb razowy 150g (1), Wędlina drob. 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	365	128,1	800	88,4	272	132,7	633	142,2
Węglowodany	100	13,6	54,6	19,2	101,4	11,2	45,9	22,4	83,6	18,8
w tym cukry	22,4	3,0	17	6,0	6,2	0,7	12,8	6,2	5,5	1,2
Białko	30,9	4,2	11,7	4,1	40,8	4,5	10,2	5,0	29,4	6,6
Tłuszcz	26,5	3,6	12,5	4,4	26,9	3,0	5,5	2,7	23,1	5,2
NKT	13,9	1,9	7,1	2,5	8,7	1,0	2,2	1,1	11,5	2,6
Sól	2,3	0,3	1,4	0,5	0,4	0,0	0,7	0,3	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)		Chleb żytni jasny 60g (1), Ser żółty tł. 30g (2), Masło 5g (2), Ogórek 20g, Papryka czerwona 20g, Jabłko 150g		Zupa grysikowa 350ml (1,7,G), Klopsik na parze 130g (1,3,G), Sałata zielona 150g, Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		Chleb razowy 150g (1), Wędlina drob. 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	365	128,1	800	88,4	272	132,7	671	149,1
Węglowodany	100	13,6	54,6	19,2	101,4	11,2	45,9	22,4	83,7	18,6
w tym cukry	22,4	3,0	17	6,0	6,2	0,7	12,8	6,2	5,5	1,2
Białko	30,9	4,2	11,7	4,1	40,8	4,5	10,2	5,0	29,4	6,5
Tłuszcz	26,5	3,6	12,5	4,4	26,9	3,0	5,5	2,7	27,2	6,0
NKT	13,9	1,9	7,1	2,5	8,7	1,0	2,2	1,1	14,2	3,2
Sól	2,3	0,3	1,4	0,5	0,4	0,0	0,7	0,3	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.

<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>  <b>ŚRODA 28.04.2021</b></p>										
Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Zacierki na mleku 200ml (1,2), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem 100g (2), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 40g, Herbata naturalna		Chleb żytni jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g		Zupa koperkowa 350ml (7,G), Schab gotowany 110g (G), Brokuł 120g (P), Ziemniaki 220g (G), Kompot 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb żytni na zakw. 120g (1) Polędwica sopocka 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]	583,6	83,9	350	104,5	664,6	61,5	316	158,0	523	152,5
Węglowodany	77,3	11,1	55,7	16,6	110,9	10,3	26,6	13,3	63,5	18,5
w tym cukry	13,4	1,9	17,2	5,1	34,3	3,2	7,8	3,9	5,9	1,7
Białko	23,9	3,4	9,8	2,9	44,9	4,2	33,6	16,8	20,8	6,1
Tłuszcz	21,2	3,0	10,9	3,3	8,4	0,8	8,4	4,2	21,2	6,2
NKT	12,8	1,8	4,6	1,4	2,8	0,3	5	2,5	10,7	3,1
Sól	2,9	0,4	0,7	0,2	1,7	0,2	0,2	0,1	0,7	0,2
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Zacierki na mleku 200ml (1,2), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem 100g (2), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 40g, Herbata naturalna		Chleb żytni jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g		Zupa koperkowa 350ml (7,G), Schab gotowany 110g (G), Brokuł 120g (P), Ziemniaki 220g (G), Kompot 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb żytni na zakw. 120g (1) Polędwica sopocka 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]	583,6	83,9	350	104,5	664,6	61,5	316	158,0	523	152,5
Węglowodany	77,3	11,1	55,7	16,6	110,9	10,3	26,6	13,3	63,5	18,5
w tym cukry	13,4	1,9	17,2	5,1	34,3	3,2	7,8	3,9	5,9	1,7
Białko	23,9	3,4	9,8	2,9	44,9	4,2	33,6	16,8	20,8	6,1
Tłuszcz	21,2	3,0	10,9	3,3	8,4	0,8	8,4	4,2	21,2	6,2
NKT	12,8	1,8	4,6	1,4	2,8	0,3	5	2,5	10,7	3,1
Sól	2,9	0,4	0,7	0,2	1,7	0,2	0,2	0,1	0,7	0,2
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

Dieta III trymestr	Zacierki na mleku 250ml (1,2), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem 100g (2), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Herbata naturalna		Chleb żytni jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g		Zupa koperkowa 350ml (7,G), Schab gotowany 130g (G), Brokuł 150g (P), Ziemniaki 250g (G), Kompot 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb żytni na zakw. 135g (1) Polędwica sopocka 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]	629	82,1	350	104,5	733	62,6	316	158,0	620	161,5
Węglowodany	83,8	10,9	55,7	16,6	117,3	10,0	26,6	13,3	70,6	18,4
w tym cukry	16	2,1	17,2	5,1	36,2	3,1	7,8	3,9	6,1	1,6
Białko	26,3	3,4	9,8	2,9	53,1	4,5	33,6	16,8	25,6	6,7
Tłuszcz	22,4	2,9	10,9	3,3	9,7	0,8	8,4	4,2	26,7	7,0
NKT	13,4	1,7	4,6	1,4	3,3	0,3	5	2,5	13,9	3,6
Sól	2,9	0,4	0,7	0,2	1,3	0,1	0,2	0,1	0,9	0,2
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Zacierki na mleku 250ml (1,2), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem 100g (2), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Herbata naturalna		Chleb żytni jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g		Zupa koperkowa 350ml (7,G), Schab gotowany 130g (G), Brokuł 150g (P), Ziemniaki 250g (G), Kompot 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb żytni na zakw. 135g (1) Polędwica sopocka 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	
Wartość energetyczna [kcal]	629	82,1	350	104,5	733	62,6	316	158,0	620	161,5
Węglowodany	83,8	10,9	55,7	16,6	117,3	10,0	26,6	13,3	70,6	18,4
w tym cukry	16	2,1	17,2	5,1	36,2	3,1	7,8	3,9	6,1	1,6
Białko	26,3	3,4	9,8	2,9	53,1	4,5	33,6	16,8	25,6	6,7
Tłuszcz	22,4	2,9	10,9	3,3	9,7	0,8	8,4	4,2	26,7	7,0
NKT	13,4	1,7	4,6	1,4	3,3	0,3	5	2,5	13,9	3,6
Sól	2,9	0,4	0,7	0,2	1,3	0,1	0,2	0,1	0,9	0,2

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
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;"><b>Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie</b>                      ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin  <b>Jadłospis „DIETA MAMY”</b>  <b>CZWARTEK 29.04.2021</b></p>										
Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Płatki jęczmienne na mleku 250ml (1,2) (G), Szynga wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Chleb pszenny 60g (1), Szynga drob. 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa łazankowa 300ml (1,7) (G), Pierś drobiowa 110g (G), Sałata zielona 120g, Ziemniaki 220g (G), Kompot 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Schab pieczony 40g (1,2,6,7,10), Ser żółty 30g (2) Pomidor 40g, Sałata 15g, Ogórek 20g, Masło 15g (2), Chleb mieszany 90g (1), Herbata naturalna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	610	138,6	349	114,4	729	70,8	316	158,0	543	217,2
Węglowodany	87,6	19,9	53,1	17,4	121,6	11,8	26,6	13,3	48,2	19,3
w tym cukry	12,4	2,8	16,4	5,4	32	3,1	7,8	3,9	2,8	1,1
Białko	24,6	5,6	11,3	3,7	49,5	4,8	33,6	16,8	26,7	10,7
Tłuszcz	19,8	4,5	11,3	3,7	6,6	0,6	8,4	4,2	28,1	11,2
NKT	11,4	2,6	6,1	2,0	1,7	0,2	5	2,5	15	6,0
Sól	2,7	0,6	1,2	0,4	0,2	0,0	0,2	0,1	1,3	0,5
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Płatki jęczmienne na mleku 250ml (1,2) (G), Szynga wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Chleb pszenny 60g (1), Szynga drob. 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa łazankowa 300ml (1,7) (G), Pierś drobiowa 110g (G), Sałata zielona 120g, Ziemniaki 220g (G), Kompot 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Schab pieczony 40g (1,2,6,7,10), Ser żółty 30g (2) Pomidor 40g, Sałata 15g, Ogórek 20g, Masło 15g (2), Chleb mieszany 90g (1), Herbata naturalna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	610	138,6	349	114,4	729	70,8	316	158,0	543	217,2
Węglowodany	87,6	19,9	53,1	17,4	121,6	11,8	26,6	13,3	48,2	19,3
w tym cukry	12,4	2,8	16,4	5,4	32	3,1	7,8	3,9	2,8	1,1
Białko	24,6	5,6	11,3	3,7	49,5	4,8	33,6	16,8	26,7	10,7
Tłuszcz	19,8	4,5	11,3	3,7	6,6	0,6	8,4	4,2	28,1	11,2
NKT	11,4	2,6	6,1	2,0	1,7	0,2	5	2,5	15	6,0
Sól	2,7	0,6	1,2	0,4	0,2	0,0	0,2	0,1	1,3	0,5
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

Dieta III trymestr	Platki 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 pszenny 60g (1), Szyńka drob. 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa łazankowa 350ml (1,7) (G), Piers drobiowa 130g (G), Sałata zielona 150g, Ziemniaki 250g (G), Kompot 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Schab pieczony 60g (1,2,6,7,10), Ser żółty 30g (2) Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 20g, Masło 20g (2), Chleb mieszany 120g (1), Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	667	136,1	349	114,4	798	68,8	316	158,0	710	215,2
Węglowodany	97,5	19,9	53,1	17,4	129,2	11,1	26,6	13,3	64,4	19,5
w tym cukry	14,5	3,0	16,4	5,4	32,7	2,8	7,8	3,9	3,7	1,1
Białko	26,9	5,5	11,3	3,7	56,3	4,9	33,6	16,8	34,8	10,5
Tłuszcz	20,7	4,2	11,3	3,7	7,8	0,7	8,4	4,2	36,1	10,9
NKT	11,9	2,4	6,1	2,0	1,9	0,2	5	2,5	18,9	5,7
Sól	3	0,6	1,2	0,4	0,2	0,0	0,2	0,1	1,6	0,5
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Platki 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 pszenny 60g (1), Szyńka drob. 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa łazankowa 350ml (1,7) (G), Piers drobiowa 130g (G), Sałata zielona 150g, Ziemniaki 250g (G), Kompot 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Schab pieczony 60g (1,2,6,7,10), Ser żółty 30g (2) Pomidor 60g, Sałata 20g, Ogórek 20g, Masło 20g (2), Chleb mieszany 120g (1), Herbata naturalna	
porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	
Wartość energetyczna [kcal]	667	136,1	349	114,4	798	68,8	316	158,0	710	215,2
Węglowodany	97,5	19,9	53,1	17,4	129,2	11,1	26,6	13,3	64,4	19,5
w tym cukry	14,5	3,0	16,4	5,4	32,7	2,8	7,8	3,9	3,7	1,1
Białko	26,9	5,5	11,3	3,7	56,3	4,9	33,6	16,8	34,8	10,5
Tłuszcz	20,7	4,2	11,3	3,7	7,8	0,7	8,4	4,2	36,1	10,9
NKT	11,9	2,4	6,1	2,0	1,9	0,2	5	2,5	18,9	5,7
Sól	3	0,6	1,2	0,4	0,2	0,0	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
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;"><b>Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie</b>                      ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin  <b>Jadłospis „DIETA MAMY”</b>  <b>PIĄTEK 30.04.2021</b></p>										
Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Ryż na mleku 200ml (1,2) (G), Serek truskawkowy (2), Rogal maślany 55g (1,2), Masło 5g (2), Herbata naturalna 250ml		Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 30g, Rzodkiewka 15g, Jabłko 150g		Zupa jarzynowa 350ml (1,7,G), Dorsz 110g (4, P.), Surówka z marchwi 120g, Ziemniaki 220g (G), Kompot 250ml		Jogurt naturalny 180g (2), Musli z owocami suszonymi 30g (1,5), Gruszka 130g		Pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (2,3), Masło 15g (2), Chleb żytni razowy 120g (2), Pomidor 60g, Sałata 20g, Herbata naturalna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	675	146,7	364,8	117,7	659	60,8	284	83,5	529	177,5
Węglowodany	85,6	18,6	56	18,1	110,9	10,2	51,5	15,1	67,7	22,7
w tym cukry	47,4	10,3	17,4	5,6	38,4	3,5	22,9	6,7	4,2	1,4
Białko	41,8	9,1	9,2	3,0	36,4	3,4	11	3,2	15,6	5,2
Tłuszcz	18,6	4,0	12,4	4,0	10,7	1,0	4,9	1,4	24,3	8,2
NKT	10,3	2,2	5,6	1,8	1,2	0,1	2,4	0,7	10,8	3,6
Sól	0,9	0,2	0	0,0	1,4	0,1	0,4	0,1	2,4	0,8
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Ryż na mleku 200ml (1,2) (G), Serek truskawkowy (2), Rogal maślany 55g (1,2), Masło 5g (2), Herbata naturalna 250ml		Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 30g, Rzodkiewka 15g, Jabłko 150g		Zupa jarzynowa 350ml (1,7,G), Dorsz 110g (4, P), Surówka z marchwi 120g, Ziemniaki 220g (G), Kompot 250ml		Jogurt naturalny 180g (2), Musli z owocami suszonymi 30g (1,5), Gruszka 130g		Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (2,3), Masło 20g (2), Chleb żytni razowy 90g (2), Chleb pszenny jasny 30g (1), Pomidor 60g, Sałata 20g, Herbata naturalna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	675	146,7	364,8	117,7	659	60,8	284	83,5	600	185,8
Węglowodany	85,6	18,6	56	18,1	110,9	10,2	51,5	15,1	69,2	21,4
w tym cukry	47,4	10,3	17,4	5,6	38,4	3,5	22,9	6,7	4,1	1,3
Białko	41,8	9,1	9,2	3,0	36,4	3,4	11	3,2	180	55,7
Tłuszcz	18,6	4,0	12,4	4,0	10,7	1,0	4,9	1,4	30,1	9,3
NKT	10,3	2,2	5,6	1,8	1,2	0,1	2,4	0,7	14,1	4,4
Sól	0,9	0,2	0	0,0	1,4	0,1	0,4	0,1	2,3	0,7
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

Dieta III trymestr	Ryż na mleku 250ml (1,2) (G), Serek truskawkowy (2), Rogal maślany 55g (1,2), Masło 10g (2), Herbata naturalna 250ml		Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 30g, Rzodkiewka 15g, Jabłko 150g		Zupa jarzynowa 350ml (1,7,G), Dorsz 130g (4, P), Surówka z marchwi 150g, Ziemniaki 250g (G), Kompot 250ml		Jogurt naturalny 180g (2), Musli z owocami suszonymi 30g (1,5), Gruszka 130g		Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (2,3), Masło 20g (2), Chleb żytni razowy 90g (2), Chleb pszenny jasny 30g (1), Pomidor 60g, Sałata 20g, Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	751	145,8	364,8	117,7	731	62,9	284	83,5	600	185,8
Węglowodany	92,6	18,0	56	18,1	118,1	10,2	51,5	15,1	69,2	21,4
w tym cukry	48,8	9,5	17,4	5,6	40,1	3,5	22,9	6,7	4,1	1,3
Białko	43,3	8,4	9,2	3,0	40,5	3,5	11	3,2	180	55,7
Tłuszcz	23,4	4,5	12,4	4,0	13,8	1,2	4,9	1,4	30,1	9,3
NKT	13,4	2,6	5,6	1,8	1,4	0,1	2,4	0,7	14,1	4,4
Sól	1	0,2	0	0,0	1,5	0,1	0,4	0,1	2,3	0,7
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Ryż na mleku 250ml (1,2) (G), Serek truskawkowy (2), Rogal maślany 55g (1,2), Masło 10g (2), Herbata naturalna 250ml		Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 30g, Rzodkiewka 15g, Jabłko 150g		Zupa jarzynowa 350ml (1,7,G), Dorsz 130g (4, P), Surówka z marchwi 150g, Ziemniaki 250g (G), Kompot 250ml		Jogurt naturalny 180g (2), Musli z owocami suszonymi 30g (1,5), Gruszka 130g		Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (2,3), Masło 20g (2), Chleb żytni razowy 90g (2), Chleb pszenny jasny 60g (1), Pomidor 60g, Sałata 20g, Herbata naturalna	
porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	
Wartość energetyczna [kcal]	751	145,8	364,8	117,7	731	62,9	284	83,5	676	191,5
Węglowodany	92,6	18,0	56	18,1	118,1	10,2	51,5	15,1	85,7	24,3
w tym cukry	48,8	9,5	17,4	5,6	40,1	3,5	22,9	6,7	4,4	1,2
Białko	43,3	8,4	9,2	3,0	40,5	3,5	11	3,2	20,1	5,7
Tłuszcz	23,4	4,5	12,4	4,0	13,8	1,2	4,9	1,4	30,5	8,6
NKT	13,4	2,6	5,6	1,8	1,4	0,1	2,4	0,7	14,2	4,0
Sól	1	0,2	0	0,0	1,5	0,1	0,4	0,1	2,7	0,8

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
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;"><b>Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie</b>                      ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin  <b>Jadlospis „DIETA MAMY”</b>  <b>SOBOTA 01.05.2021</b></p>										
<b>Dieta I trymestr</b>	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>	
	Makaron na mleku 200ml (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 razowy 60g (1) Szyunka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa koperkowa 350ml (7,G), Klopsik na parze 110g (1,3,P), Brokuł 120g (P), Ziemniaki 220g (G), Kawa zbożowa napar 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		Chleb razowy 120g (1), Szyunka z beczki 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	674	63,2	272	132,7	504	144,0
Węglowodany	86,6	20,6	51,2	17,1	92	8,6	45,9	22,4	67,2	19,2
w tym cukry	12,5	3,0	17	5,7	9,6	0,9	12,8	6,2	4,8	1,4
Białko	22,5	5,4	10,3	3,4	33,7	3,2	10,2	5,0	21,1	6,0
Tłuszcz	15,5	3,7	7,6	2,5	21	2,0	5,5	2,7	19,3	5,5
NKT	8,7	2,1	3,5	1,2	6,8	0,6	2,2	1,1	10,3	2,9
Sól	2,2	0,5	1,3	0,4	1,4	0,1	0,7	0,3	2,7	0,8
<b>Dieta II trymestr</b>	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>	
	Makaron na mleku 200ml (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 razowy 60g (1) Szyunka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa koperkowa 350ml (7,G), Klopsik na parze 110g (1,3,P), Brokuł 120g (P), Ziemniaki 220g (G), Kawa zbożowa napar 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		Chleb razowy 120g (1), Szyunka z beczki 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	674	63,2	272	132,7	563	142,5
Węglowodany	86,6	20,6	51,2	17,1	92	8,6	45,9	22,4	67,7	17,1
w tym cukry	12,5	3,0	17	5,7	9,6	0,9	12,8	6,2	4,8	1,2
Białko	22,5	5,4	10,3	3,4	33,7	3,2	10,2	5,0	27,5	7,0
Tłuszcz	15,5	3,7	7,6	2,5	21	2,0	5,5	2,7	22,6	5,7
NKT	8,7	2,1	3,5	1,2	6,8	0,6	2,2	1,1	11,4	2,9
Sól	2,2	0,5	1,3	0,4	1,4	0,1	0,7	0,3	3,2	0,8
	<b>Śniadanie</b>		<b>II śniadanie</b>		<b>Obiad</b>		<b>Podwieczorek</b>		<b>Kolacja</b>	

Dieta III trymestr	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		Chleb razowy 60g (1) Szynka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa koperkowa 350ml (7,G), Klopsik na parze 130g (1,3,P), Brokuł 150g (P), Ziemniaki 250g (G), Kawa zbożowa napar 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		Chleb razowy 150g (1), Szynka z beczki 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	780	67,1	272	132,7	633	142,2	
Węglowodany	96,3	20,5	51,2	17,1	98,1	8,4	45,9	22,4	83,6	18,8	
w tym cukry	14,4	3,1	17	5,7	10,4	0,9	12,8	6,2	5,5	1,2	
Białko	25	5,3	10,3	3,4	40,6	3,5	10,2	5,0	29,4	6,6	
Tłuszcz	16,4	3,5	7,6	2,5	27	2,3	5,5	2,7	23,1	5,2	
NKT	9,3	2,0	3,5	1,2	8,9	0,8	2,2	1,1	11,5	2,6	
Sól	2,2	0,5	1,3	0,4	1,4	0,1	0,7	0,3	3,5	0,8	
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		
	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		Chleb razowy 60g (1) Szynka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa koperkowa 350ml (7,G), Klopsik na parze 130g (1,3,P), Brokuł 150g (P), Ziemniaki 250g (G), Kawa zbożowa napar 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		Chleb razowy 150g (1), Szynka z beczki 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	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	677	138,2	297	99,0	780	67,1	272	132,7	671	149,1	
Węglowodany	96,5	19,7	51,2	17,1	98,1	8,4	45,9	22,4	83,7	18,6	
w tym cukry	14,7	3,0	17	5,7	10,4	0,9	12,8	6,2	5,5	1,2	
Białko	28,1	5,7	10,3	3,4	40,6	3,5	10,2	5,0	29,4	6,5	
Tłuszcz	21,2	4,3	7,6	2,5	27	2,3	5,5	2,7	27,2	6,0	
NKT	12,3	2,5	3,5	1,2	8,9	0,8	2,2	1,1	14,2	3,2	
Sól	2,5	0,5	1,3	0,4	1,4	0,1	0,7	0,3	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.

<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>  <b>NIEDZIELA 02.05.2021</b></p>										
<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 250ml (1,2) (G), Polędwica sop. 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb razowy 60g (1), Papryka 40g, Sałata 20g, Sernik 80g, Herbata naturalna 250ml		Bułka razowa 65g (1), Serek śmietankowy 50g (2), Pomidor 30g, Papryka 30g, Jabłko 150g		Zupa pomidorowa 350ml (1,2,7,G), Schab gotowany 110g (G), Kalafior (P) 120g, Ziemniaki 220g (G), Kawa napar 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb razowy 120g (1), Wędlina drob. 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]	762	162,1	371	114,2	701	64,7	316	158,0	504	144,0
Węglowodany	105	22,3	57,3	17,6	83,5	7,7	26,6	13,3	67,2	19,2
w tym cukry	31,4	6,7	18,6	5,7	16	1,5	7,8	3,9	4,8	1,4
Białko	32,4	6,9	9,5	2,9	52,8	4,9	33,6	16,8	21,1	6,0
Tłuszcz	25	5,3	12,5	3,8	18,6	1,7	8,4	4,2	19,3	5,5
NKT	13,3	2,8	5,6	1,7	7,6	0,7	5	2,5	10,3	2,9
Sól	1,6	0,3	0	0,0	0,8	0,1	0,2	0,1	2,7	0,8
<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 250ml (1,2) (G), Polędwica sop. 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb razowy 60g (1), Papryka 40g, Sałata 20g, Sernik 80g, Herbata naturalna 250ml		Bułka razowa 65g (1), Serek śmietankowy 50g (2), Pomidor 30g, Papryka 30g, Jabłko 150g		Zupa pomidorowa 350ml (1,2,7,G), Schab gotowany 110g (G), Kalafior (P) 120g, Ziemniaki 220g (G), Kawa napar 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb razowy 120g (1), Wędlina drob. 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]	762	162,1	371	114,2	701	64,7	316	158,0	563	142,5
Węglowodany	105	22,3	57,3	17,6	83,5	7,7	26,6	13,3	67,7	17,1
w tym cukry	31,4	6,7	18,6	5,7	16	1,5	7,8	3,9	4,8	1,2
Białko	32,4	6,9	9,5	2,9	52,8	4,9	33,6	16,8	27,5	7,0
Tłuszcz	25	5,3	12,5	3,8	18,6	1,7	8,4	4,2	22,6	5,7
NKT	13,3	2,8	5,6	1,7	7,6	0,7	5	2,5	11,4	2,9
Sól	1,6	0,3	0	0,0	0,8	0,1	0,2	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	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) (G), Polędwica sop. 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb razowy 90g (1), Papryka 50g, Sałata 20g, Sernik 100g, Herbata naturalna 250ml (2) (G)		Bułka razowa 65g (1), Serek śmietankowy 50g (2), Pomidor 30g, Papryka 30g, Jabłko 150g		Zupa pomidorowa 350ml (1,2,7,G), Schab gotowany 130g (G), Kalafior (P) 150g, Ziemniaki 250g (G), Kawa napar 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb razowy 150g (1), Wędlina drob. 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]	936	167,1	371	114,2	771	65,7	316	158,0	633	142,2
Węglowodany	129,4	23,1	57,3	17,6	90,3	7,7	26,6	13,3	83,6	18,8
w tym cukry	36,9	6,6	18,6	5,7	16,9	1,4	7,8	3,9	5,5	1,2
Białko	43,6	7,8	9,5	2,9	61	5,2	33,6	16,8	29,4	6,6
Tłuszcz	29,4	5,3	12,5	3,8	19,9	1,7	8,4	4,2	23,1	5,2
NKT	15,2	2,7	5,6	1,7	8,1	0,7	5	2,5	11,5	2,6
Sól	2,4	0,4	0	0,0	0,8	0,1	0,2	0,1	3,5	0,8
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	936	167,1	371	114,2	771	65,7	316	158,0	671	149,1
Węglowodany	129,4	23,1	57,3	17,6	90,3	7,7	26,6	13,3	83,7	18,6
w tym cukry	36,9	6,6	18,6	5,7	16,9	1,4	7,8	3,9	5,5	1,2
Białko	43,6	7,8	9,5	2,9	61	5,2	33,6	16,8	29,4	6,5
Tłuszcz	29,4	5,3	12,5	3,8	19,9	1,7	8,4	4,2	27,2	6,0
NKT	15,2	2,7	5,6	1,7	8,1	0,7	5	2,5	14,2	3,2
Sól	2,4	0,4	0	0,0	0,8	0,1	0,2	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.