

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

WTOREK 11.05.2021

Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Kasza manna na mleku 200ml (1,2) (G), Szynka z beczki 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, Szcypiorek 5g, Jabłko 150g (G)		Rosół z makaronem 350ml (1) (G), Udko w potrawce 110g (1,2) (G), Marchewka 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa		Bułka rwaniec 55g (1), Kakao 250ml (2)		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	297	99,0	631	82,7	330	106,5	603	194,5
Węglowodany	80,7	13,1	51,2	17,1	97,3	12,8	48,3	15,6	65,1	21,0
w tym cukry	18,8	3,0	17	5,7	9,1	1,2	16,8	5,4	4	1,3
Białko	26,4	4,3	10,3	3,4	33,1	4,3	14,1	4,5	28,3	9,1
Tłuszcz	16,2	2,6	7,6	2,5	14,3	1,9	9,3	3,0	27	8,7
NKT	9,3	1,5	3,5	1,2	5,3	0,7	4,5	1,5	13,6	4,4
Sól	2,1	0,3	1,3	0,4	1,9	0,2	0,8	0,3	1,4	0,5
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Kasza manna na mleku 200ml (1,2) (G), Szynka z beczki 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, Szcypiorek 5g, Jabłko 150g (G)		Rosół z makaronem 350ml (1) (G), Udko w potrawce 110g (1,2) (G), Marchewka 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa		Bułka rwaniec 55g (1), Kakao 250ml (2)		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	297	99,0	695,6	85,6	330	106,5	603	194,5
Węglowodany	88,5	13,7	51,2	17,1	110,2	13,6	48,3	15,6	65,1	21,0
w tym cukry	19	2,9	17	5,7	9,2	1,1	16,8	5,4	4	1,3
Białko	29	4,5	10,3	3,4	35,3	4,3	14,1	4,5	28,3	9,1
Tłuszcz	16,5	2,6	7,6	2,5	14,8	1,8	9,3	3,0	27	8,7
NKT	9,4	1,5	3,5	1,2	5,4	0,7	4,5	1,5	13,6	4,4
Sól	2,,4	0,4	1,3	0,4	1,9	0,2	0,8	0,3	1,4	0,5
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

Dieta III trymestr	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) (G), Szyzka z beczki 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) Szyzka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Rosół z makaronem 350ml (1) (G), Udko w potrawce 150g (1,2) (G), Marchewka 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa		Bułka rwaniec 55g (1), Kakao 250ml (2)		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	297	99,0	785	86,5	330	106,5	728	208,0
Węglowodany	102	14,6	51,2	17,1	122,7	13,5	48,3	15,6	65,8	18,8
w tym cukry	21	3,0	17	5,7	10,9	1,2	16,8	5,4	4,4	1,3
Białko	31,7	4,5	10,3	3,4	41,9	4,6	14,1	4,5	32,4	9,3
Tłuszcz	17,3	2,5	7,6	2,5	16,6	1,8	9,3	3,0	38,8	11,1
NKT	9,8	1,4	3,5	1,2	5,9	0,6	4,5	1,5	21,2	6,1
Sól	2,5	0,4	1,3	0,4	2	0,2	0,8	0,3	1,6	0,5
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Kasza manna na mleku 250ml (1,2) (G), Szyzka z beczki 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) Szyzka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Rosół z makaronem 350ml (1) (G), Udko w potrawce 150g (1,2) (G), Marchewka 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa		Bułka rwaniec 55g (1), Kakao 250ml (2)		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	297	99,0	785	86,5	330	106,5	728	208,0
Węglowodany	102	14,1	51,2	17,1	122,7	13,5	48,3	15,6	65,8	18,8
w tym cukry	21,1	2,9	17	5,7	10,9	1,2	16,8	5,4	4,4	1,3
Białko	34,9	4,8	10,3	3,4	41,9	4,6	14,1	4,5	32,4	9,3
Tłuszcz	21,6	3,0	7,6	2,5	16,6	1,8	9,3	3,0	38,8	11,1
NKT	12,6	1,7	3,5	1,2	5,9	0,6	4,5	1,5	21,2	6,1
Sól	2,8	0,4	1,3	0,4	2	0,2	0,8	0,3	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.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” ŚRODA 12.05.2021										
Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Zacierki na mleku 250ml (1,2) (G), Szynka drobiowa 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 ziemniaczana 300ml (7) (G), Gulasz gotowany 120g (G) (1), Ogórek zielony w sosie koperkowym 120g (2), Kasza jęczmienna 80g (1) (G), Kompot 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		Chleb razowy 120g (1), Wedlina 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]	639	94,0	365	128,1	695	77,1	272	132,7	504	144,0
Węglowodany	82	12,1	54,6	19,2	78,8	8,7	45,9	22,4	67,2	19,2
w tym cukry	19,8	2,9	17	6,0	6,4	0,7	12,8	6,2	4,8	1,4
Białko	28,2	4,1	11,7	4,1	33,1	3,7	10,2	5,0	21,1	6,0
Tłuszcz	24,2	3,6	12,5	4,4	30	3,3	5,5	2,7	19,3	5,5
NKT	13,3	2,0	7,1	2,5	5,5	0,6	2,2	1,1	10,3	2,9
Sól	3,3	0,5	1,4	0,5	2,4	0,3	0,7	0,3	2,7	0,8
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Zacierki na mleku 250ml (1,2) (G), Szynka drobiowa 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 ziemniaczana 350ml (7) (G), Gulasz gotowany 120g (G) (1), Ogórek zielony w sosie koperkowym 120g (2), Kasza jęczmienna 80g (1) (G), Kompot 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		Chleb razowy 120g (1), Wedlina 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]	639	94,0	365	128,1	724	75,3	272	132,7	563	142,5
Węglowodany	82	12,1	54,6	19,2	85,1	8,9	45,9	22,4	67,7	17,1
w tym cukry	19,8	2,9	17	6,0	32,2	3,4	12,8	6,2	4,8	1,2
Białko	28,2	4,1	11,7	4,1	34,1	3,5	10,2	5,0	27,5	7,0
Tłuszcz	24,2	3,6	12,5	4,4	30,2	3,1	5,5	2,7	22,6	5,7
NKT	13,3	2,0	7,1	2,5	5,5	0,6	2,2	1,1	11,4	2,9
Sól	3,3	0,5	1,4	0,5	2,4	0,2	0,7	0,3	3,2	0,8
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

Dieta III trymestr	Zacierki na mleku 250ml (1,2) (G), Szynka drobiowa 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 ziemniaczana 350ml (7) (G), Gulasz gotowany 150g (G) (1), Ogórek zielony w sosie koperkowym 150g (2), Kasza jęczmienna 100g (1) (G), Kompot 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]	680	93,2	365	128,1	787	76,3	272	132,7	633	142,2
Węglowodany	87,6	12,0	54,6	19,2	91,1	8,8	45,9	22,4	83,6	18,8
w tym cukry	21,8	3,0	17	6,0	32,6	3,2	12,8	6,2	5,5	1,2
Białko	30,5	4,2	11,7	4,1	39,3	3,8	10,2	5,0	29,4	6,6
Tłuszcz	25,3	3,5	12,5	4,4	32,3	3,1	5,5	2,7	23,1	5,2
NKT	13,9	1,9	7,1	2,5	6,2	0,6	2,2	1,1	11,5	2,6
Sól	3,3	0,5	1,4	0,5	2,4	0,2	0,7	0,3	3,5	0,8
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Zacierki na mleku 250ml (1,2) (G), Szynka drobiowa 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 ziemniaczana 350ml (7) (G), Gulasz gotowany 150g (G) (1), Ogórek zielony w sosie koperkowym 150g (2), Kasza jęczmienna 100g (1) (G), Kompot 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	
Wartość energetyczna [kcal]	680	93,2	365	128,1	787	76,3	272	132,7	671	149,1
Węglowodany	87,6	12,0	54,6	19,2	91,1	8,8	45,9	22,4	83,7	18,6
w tym cukry	21,8	3,0	17	6,0	32,6	3,2	12,8	6,2	5,5	1,2
Białko	30,5	4,2	11,7	4,1	39,3	3,8	10,2	5,0	29,4	6,5
Tłuszcz	25,3	3,5	12,5	4,4	32,3	3,1	5,5	2,7	27,2	6,0
NKT	13,9	1,9	7,1	2,5	6,2	0,6	2,2	1,1	14,2	3,2
Sól	3,3	0,5	1,4	0,5	2,4	0,2	0,7	0,3	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. 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 Jadłospis „DIETA MAMY” CZWARTEK 13.05.2021</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		Chleb żytni razowy 60g (1) Szynka wiejska 30g (1,2,6,7,10) Masło 10g (2) Sałata 10g, Pomidor 50g		Zupa zacierkowa 300ml (1,2,3,7) (G), Pierś drobiowa w potrawce 130g (1,2,3) (G), Sałata zielona z rzodkiewą i śmietaną 130g (2), Ziemniaki 210g (G), Kompot 250ml		Banan 120g Jogurt naturalny 180g (2) Musli z suszonymi owocami 30g (1,5)		Chleb razowy 120g (1), Szynka 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]	675	146,7	259	161,9	665	64,0	325	98,5	504	144,0
Węglowodany	85,6	18,6	33,4	20,9	95,3	9,2	61	18,5	67,2	19,2
w tym cukry	47,4	10,3	2,8	1,8	30,1	2,9	33	10,0	4,8	1,4
Białko	41,8	9,1	10,3	6,4	42,4	4,1	11,5	3,5	21,1	6,0
Tłuszcz	18,6	4,0	10,7	6,7	14,5	1,4	5	1,5	19,3	5,5
NKT	10,3	2,2	6,3	3,9	6,3	0,6	2,5	0,8	10,3	2,9
Sól	0,9	0,2	1,3	0,8	2,2	0,2	0,4	0,1	2,7	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		Chleb żytni razowy 60g (1) Szynka wiejska 30g (1,2,6,7,10) Masło 10g (2) Sałata 10g, Pomidor 50g		Zupa zacierkowa 350ml (1,2,3,7) (G), Pierś drobiowa w potrawce 130g (1,2,3) (G), Sałata zielona z rzodkiewą i śmietaną 130g (2), Ziemniaki 210g (G), Kompot 250ml		Banan 120g Jogurt naturalny 180g (2) Musli z suszonymi owocami 30g (1,5)		Chleb razowy 120g (1), Szynka 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]	675	146,7	259	161,9	715	65,5	325	98,5	563	142,5
Węglowodany	85,6	18,6	33,4	20,9	104,8	9,6	61	18,5	67,7	17,1
w tym cukry	47,4	10,3	2,8	1,8	30,9	2,8	33	10,0	4,8	1,2
Białko	41,8	9,1	10,3	6,4	44,7	4,1	11,5	3,5	27,5	7,0
Tłuszcz	18,6	4,0	10,7	6,7	15,1	1,4	5	1,5	22,6	5,7
NKT	10,3	2,2	6,3	3,9	6,4	0,6	2,5	0,8	11,4	2,9
Sól	0,9	0,2	1,3	0,8	2,2	0,2	0,4	0,1	3,2	0,8
	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		Chleb żytni razowy 60g (1) Szyńka wiejska 30g (1,2,6,7,10) Masło 10g (2) Sałata 10g, Pomidor 50g		Zupa zacierkowa 350ml (1,2,3,7) (G), Pierś drobiowa w potrawce 150g (1,2,3) (G), Sałata zielona z rzodkiewą i śmietaną 150g (2), Ziemniaki 250g (G), Kompot 250ml		Banan 120g Jogurt naturalny 180g (2) Musli z suszonymi owocami 30g (1,5)		Chleb razowy 150g (1), Szyńka 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]	751	145,8	259	161,9	799	66,9	325	98,5	633	142,2
Węglowodany	92,6	18,0	33,4	20,9	112,8	9,4	61	18,5	83,6	18,8
w tym cukry	48,8	9,5	2,8	1,8	32,2	2,7	33	10,0	5,5	1,2
Białko	43,3	8,4	10,3	6,4	51,9	4,3	11,5	3,5	29,4	6,6
Tłuszcz	23,4	4,5	10,7	6,7	17,7	1,5	5	1,5	23,1	5,2
NKT	13,4	2,6	6,3	3,9	7,5	0,6	2,5	0,8	11,5	2,6
Sól	1	0,2	1,3	0,8	2,3	0,2	0,4	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]	751	145,8	259	161,9	799	66,9	325	98,5	671	149,1
Węglowodany	92,6	18,0	33,4	20,9	112,8	9,4	61	18,5	83,7	18,6
w tym cukry	48,8	9,5	2,8	1,8	32,2	2,7	33	10,0	5,5	1,2
Białko	43,3	8,4	10,3	6,4	51,9	4,3	11,5	3,5	29,4	6,5
Tłuszcz	23,4	4,5	10,7	6,7	17,7	1,5	5	1,5	27,2	6,0
NKT	13,4	2,6	6,3	3,9	7,5	0,6	2,5	0,8	14,2	3,2
Sól	1	0,2	1,3	0,8	2,3	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.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 align="center">Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin Jadłospis „DIETA MAMY” PIĄTEK 14.05.2021</p>										
Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Płatki jęczmienne 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 65g (1), Serek śmietankowy 50g (2), Pomidor 30g, Papryka 30g, Jabłko 150g		Zupa grysikowa 350ml (1,2,7) (G), Dorsz na parze 110g (4) (P), Surówka z kapusty kiszzonej 120g, Ziemniaki 220g (G), Kompot 250g		Jogurt naturalny 180g (2), Musli z owocami suszonymi 30g (1,5), Gruszka 130g		Pasta z ryby gotowanej z natką 80g (1,2,3), Masło 15g (2), Chleb razowy 120g (1), Ogórek 40g, Papryka 40g, Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	555	126,1	371	114,2	658	60,9	284	83,5	559	123,4
Węglowodany	84,5	19,2	57,3	17,6	111	10,3	51,5	15,1	86,2	19,0
w tym cukry	13,8	3,1	18,6	5,7	29,3	2,7	22,9	6,7	19,9	4,4
Białko	23,9	5,4	9,5	2,9	38,6	3,6	11	3,2	23,5	5,2
Tłuszcz	16,1	3,7	12,5	3,8	8,8	0,8	4,9	1,4	16,7	3,7
NKT	9,2	2,1	5,6	1,7	3,8	0,4	2,4	0,7	9,4	2,1
Sól	2,3	0,5	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	1,8	0,4
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Płatki jęczmienne 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 65g (1), Serek śmietankowy 50g (2), Pomidor 30g, Papryka 30g, Jabłko 150g		Zupa grysikowa 350ml (1,2,7) (G), Dorsz na parze 110g (4) (P), Surówka z kapusty kiszzonej 120g, Ziemniaki 220g (G), Kompot 250g		Jogurt naturalny 180g (2), Musli z owocami suszonymi 30g (1,5), Gruszka 130g		Pasta z ryby gotowanej z koperkiem 80g (1,2,3), Masło 15g (2), Chleb razowy 120g (1), Ogórek 40g, Papryka 40g, Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	610	124,5	371	114,2	658	60,9	284	83,5	559	123,4
Węglowodany	94,4	19,3	57,3	17,6	111	10,3	51,5	15,1	86,2	19,0
w tym cukry	15,8	3,2	18,6	5,7	29,3	2,7	22,9	6,7	19,9	4,4
Białko	26,3	5,4	9,5	2,9	38,6	3,6	11	3,2	23,5	5,2
Tłuszcz	17,1	3,5	12,5	3,8	8,8	0,8	4,9	1,4	16,7	3,7
NKT	9,7	2,0	5,6	1,7	3,8	0,4	2,4	0,7	9,4	2,1
Sól	2,5	0,5	0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	1,8	0,4
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

Dieta III trymestr	Płatki jęczmienne 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 65g (1), Serek śmietankowy 50g (2), Pomidor 30g, Papryka 30g, Jabłko 150g		Zupa grysikowa 350ml (1,2,7) (G), Dorsz na parze 130g (4) (P), Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Ziemniaki 250g (G), Kompot 250g		Jogurt naturalny 180g (2), Musli z owocami suszonymi 30g (1,5), Gruszka 130g		Pasta z ryby gotowanej z koperkiem 100g (1,2,3), Masło 20g (2), Chleb razowy 135g (1), Ogórek 40g, Papryka 60g, Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	628,4	123,0	371	114,2	699	60,3	284	83,5	661	127,4
Węglowodany	95,3	18,6	57,3	17,6	117	10,1	51,5	15,1	96	18,5
w tym cukry	16,4	3,2	18,6	5,7	29,7	2,6	22,9	6,7	21,4	4,1
Białko	28,4	5,6	9,5	2,9	42,7	3,7	11	3,2	29,1	5,6
Tłuszcz	17,7	3,5	12,5	3,8	9	0,8	4,9	1,4	21,7	4,2
NKT	10,1	2,0	5,6	1,7	3,9	0,3	2,4	0,7	12,5	2,4
Sól	2,5	0,5	0	0,0	0,5	0,0	0,4	0,1	2,1	0,4
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Płatki jęczmienne 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 65g (1), Serek śmietankowy 50g (2), Pomidor 30g, Papryka 30g, Jabłko 150g		Zupa grysikowa 350ml (1,2,7) (G), Dorsz na parze 130g (4) (P), Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Ziemniaki 250g (G), Kompot 250g		Jogurt naturalny 180g (2), Musli z owocami suszonymi 30g (1,5), Gruszka 130g		Pasta z ryby gotowanej z koperkiem 100g (1,2,3), Masło 20g (2), Chleb razowy 135g (1), Ogórek 40g, Papryka 60g, Herbata naturalna	
porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	
Wartość energetyczna [kcal]	665	128,9	371	114,2	699	60,3	284	83,5	661	127,4
Węglowodany	95,4	18,5	57,3	17,6	117	10,1	51,5	15,1	96	18,5
w tym cukry	16,4	3,2	18,6	5,7	29,7	2,6	22,9	6,7	21,4	4,1
Białko	28,5	5,5	9,5	2,9	42,7	3,7	11	3,2	29,1	5,6
Tłuszcz	21,9	4,2	12,5	3,8	9	0,8	4,9	1,4	21,7	4,2
NKT	12,8	2,5	5,6	1,7	3,9	0,3	2,4	0,7	12,5	2,4
Sól	2,5	0,5	0	0,0	0,5	0,0	0,4	0,1	2,1	0,4

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

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 15.05.2021</p>										
Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Ryż na mleku 150ml (2) (G), Szynka 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 jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g		Zupa łazankowa 350ml (1,3,7,G), Klipsik na parze 130g (1,3,P), Marchewka 150g (1,2,G), Ziemniaki 250g (G), Kawa napar 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		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]	522	84,9	350	104,5	756	71,2	272	132,7	603	194,5
Węglowodany	73,4	11,9	55,7	16,6	98,3	9,3	45,9	22,4	65,1	21,0
w tym cukry	16,3	2,7	17,2	5,1	11,4	1,1	12,8	6,2	4	1,3
Białko	23,6	3,8	9,8	2,9	37,2	3,5	10,2	5,0	28,3	9,1
Tłuszcz	17,1	2,8	10,9	3,3	25,9	2,4	5,5	2,7	27	8,7
NKT	9,1	1,5	4,6	1,4	9,4	0,9	2,2	1,1	13,6	4,4
Sól	2,2	0,4	0,7	0,2	1,5	0,1	0,7	0,3	1,4	0,5
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Ryż na mleku 200ml (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 jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g		Zupa łazankowa 350ml (1,3,7,G), Klipsik na parze 130g (1,3,P), Marchewka 150g (1,2,G), Ziemniaki 250g (G), Kawa napar 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		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]	592	88,4	350	104,5	756	71,2	272	132,7	603	194,5
Węglowodany	78,1	11,7	55,7	16,6	98,3	9,3	45,9	22,4	65,1	21,0
w tym cukry	18,3	2,7	17,2	5,1	11,4	1,1	12,8	6,2	4	1,3
Białko	25,3	3,8	9,8	2,9	37,2	3,5	10,2	5,0	28,3	9,1
Tłuszcz	22,1	3,3	10,9	3,3	25,9	2,4	5,5	2,7	27	8,7
NKT	12,3	1,8	4,6	1,4	9,4	0,9	2,2	1,1	13,6	4,4
Sól	2,2	0,3	0,7	0,2	1,5	0,1	0,7	0,3	1,4	0,5
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

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 jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g		Zupa łazankowa 350ml (1,3,7,G), Klopsik na parze 130g (1,3,P), Marchewka 150g (1,2,G), Ziemniaki 250g (G), Kawa napar 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		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]	625	86,8	350	104,5	886	76,2	272	132,7	728	208,0
Węglowodany	82,9	11,5	55,7	16,6	110,5	9,5	45,9	22,4	65,8	18,8
w tym cukry	20,2	2,8	17,2	5,1	13,2	1,1	12,8	6,2	4,4	1,3
Białko	26,8	3,7	9,8	2,9	44,4	3,8	10,2	5,0	32,4	9,3
Tłuszcz	22,9	3,2	10,9	3,3	31,9	2,7	5,5	2,7	38,8	11,1
NKT	12,8	1,8	4,6	1,4	11,4	1,0	2,2	1,1	21,2	6,1
Sól	2,3	0,3	0,7	0,2	1,6	0,1	0,7	0,3	1,6	0,5
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 jasny 60g (1), Jajko 50g (3), Masło 5g (2), Pomidor 40g, Ogórek 30g, Jabłko 150g		Zupa łazankowa 350ml (1,3,7,G), Klopsik na parze 130g (1,3,P), Marchewka 150g (1,2,G), Ziemniaki 250g (G), Kawa napar 250ml		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		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	
Wartość energetyczna [kcal]	625	86,8	350	104,5	886	76,2	272	132,7	728	208,0
Węglowodany	82,9	11,5	55,7	16,6	110,5	9,5	45,9	22,4	65,8	18,8
w tym cukry	20,2	2,8	17,2	5,1	13,2	1,1	12,8	6,2	4,4	1,3
Białko	26,8	3,7	9,8	2,9	44,4	3,8	10,2	5,0	32,4	9,3
Tłuszcz	22,9	3,2	10,9	3,3	31,9	2,7	5,5	2,7	38,8	11,1
NKT	12,8	1,8	4,6	1,4	11,4	1,0	2,2	1,1	21,2	6,1
Sól	2,3	0,3	0,7	0,2	1,6	0,1	0,7	0,3	1,6	0,5

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.

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Garwolinie ul. Lubelska 50, 08-400 Garwolin Jadłospis „DIETA MAMY” NIEDZIELA 16.05.2021										
Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Kasza manna na mleku 200g (1,2) (G), Polędwica sopocka 45g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni razowy 90g (1), Pomidor 40g, Ogórek 40g, Herbata naturalna		Chleb razowy 60g (1) Szyntka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Rosół z makaronem 350ml (1) (G), Udko w potrawce 110g (1,2) (G), Marchewka 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		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]	570	132,6	297	99,0	631	82,7	316	158,0	603	194,5
Węglowodany	80,9	18,8	51,2	17,1	97,3	12,8	26,6	13,3	65,1	21,0
w tym cukry	11,9	2,8	17	5,7	9,1	1,2	7,8	3,9	4	1,3
Białko	24,2	5,6	10,3	3,4	33,1	4,3	33,6	16,8	28,3	9,1
Tłuszcz	18,7	4,3	7,6	2,5	14,3	1,9	8,4	4,2	27	8,7
NKT	10,9	2,5	3,5	1,2	5,3	0,7	5	2,5	13,6	4,4
Sól	1,9	0,4	1,3	0,4	1,9	0,2	0,2	0,1	1,4	0,5
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Kasza manna na mleku 200g (1,2) (G), Polędwica sopocka 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni razowy 90g (1), Pomidor 40g, Ogórek 40g, Herbata naturalna		Chleb razowy 60g (1) Szyntka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Rosół z makaronem 350ml (1) (G), Udko w potrawce 110g (1,2) (G), Marchewka 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		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]	589	132,4	297	99,0	695,6	85,6	316	158,0	603	194,5
Węglowodany	81	18,2	51,2	17,1	110,2	13,6	26,6	13,3	65,1	21,0
w tym cukry	11,9	2,7	17	5,7	9,2	1,1	7,8	3,9	4	1,3
Białko	27,4	6,2	10,3	3,4	35,3	4,3	33,6	16,8	28,3	9,1
Tłuszcz	19,3	4,3	7,6	2,5	14,8	1,8	8,4	4,2	27	8,7
NKT	11,1	2,5	3,5	1,2	5,4	0,7	5	2,5	13,6	4,4
Sól	2,2	0,5	1,3	0,4	1,9	0,2	0,2	0,1	1,4	0,5
	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	

Dieta III trymestr	Kasza manna na mleku 250g (1,2) (G), Polędwica sopočka 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni razowy 90g (1), Pomidor 40g, Ogórek 40g, Herbata naturalna		Chleb razowy 60g (1) Szynka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Rosół z makaronem 350ml (1) (G), Udko w potrawce 150g (1,2) (G), Marchewka 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		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]	643	129,9	297	99,0	785	86,5	316	158,0	728	208,0
Węglowodany	90	18,2	51,2	17,1	122,7	13,5	26,6	13,3	65,8	18,8
w tym cukry	13,9	2,8	17	5,7	10,9	1,2	7,8	3,9	4,4	1,3
Białko	29,6	6,0	10,3	3,4	41,9	4,6	33,6	16,8	32,4	9,3
Tłuszcz	20	4,0	7,6	2,5	16,6	1,8	8,4	4,2	38,8	11,1
NKT	11,5	2,3	3,5	1,2	5,9	0,6	5	2,5	21,2	6,1
Sól	2,2	0,4	1,3	0,4	2	0,2	0,2	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]	710	135,2	297	99,0	785	86,5	316	158,0	728	208,0
Węglowodany	106	20,2	51,2	17,1	122,7	13,5	26,6	13,3	65,8	18,8
w tym cukry	14,4	2,7	17	5,7	10,9	1,2	7,8	3,9	4,4	1,3
Białko	31,4	6,0	10,3	3,4	41,9	4,6	33,6	16,8	32,4	9,3
Tłuszcz	20,5	3,9	7,6	2,5	16,6	1,8	8,4	4,2	38,8	11,1
NKT	11,6	2,2	3,5	1,2	5,9	0,6	5	2,5	21,2	6,1
Sól	2,5	0,5	1,3	0,4	2	0,2	0,2	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 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.