

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

PONIEDZIAŁEK 27.09.2021

Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Zacierki na mleku 200ml (1,2) (G), Ser twarogowy półtłusty 40g (2), Dżem niskosłodzony 30g (5), Masło 5g (2), Chleb żytni razowy 75g (1), Herbata czarna	Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 30g, Rzodkiewka 15g, Jabłko 150g	Rosół z makaronem 350ml (1) (G), Udko w potrawce 110g (1,2) (G), Marchewka 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa	Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g	Chleb żytni razowy 120g (1), Szynka wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Ser żółty 30g(2), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g, Masło 15g (2), Herbata naturalna 250ml					
porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	
Wartość energetyczna [kcal]	506	144,6	364,8	117,7	631	82,7	272	132,7	564	184,9
Węglowodany	80,4	23,0	56	18,1	97,3	12,8	45,9	22,4	65,1	21,3
w tym cukry	22,3	6,4	17,4	5,6	9,1	1,2	12,8	6,2	3,7	1,2
Białko	21,4	6,1	9,2	3,0	33,1	4,3	10,2	5,0	27,8	9,1
Tłuszcz	12,9	3,7	12,4	4,0	14,3	1,9	5,5	2,7	23,9	7,8
NKT	6,5	1,9	5,6	1,8	5,3	0,7	2,2	1,1	13,7	4,5
Sól	1,1	0,3	0	0,0	1,9	0,2	0,7	0,3	3,1	1,0
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Zacierki na mleku 200ml (1,2) (G), Ser twarogowy półtłusty 50g (2), Dżem niskosłodzony 30g (5), Masło 10g (2), Chleb żytni razowy 90g (1), Herbata naturalna	Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 30g, Rzodkiewka 15g, Jabłko 150g	Rosół z makaronem 350ml (1) (G), Udko w potrawce 110g (1,2) (G), Marchewka 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa	Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g	Chleb żytni razowy 120g (1), Szynka wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Ser żółty 30g(2), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g, Masło 15g (2), Herbata naturalna 250ml					
porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	
Wartość energetyczna [kcal]	590	155,3	364,8	117,7	695,6	85,6	272	132,7	564	184,9
Węglowodany	88,5	23,3	56	18,1	110,2	13,6	45,9	22,4	65,1	21,3
w tym cukry	23	6,1	17,4	5,6	9,2	1,1	12,8	6,2	3,7	1,2
Białko	24,2	6,4	9,2	3,0	35,3	4,3	10,2	5,0	27,8	9,1
Tłuszcz	17,8	4,7	12,4	4,0	14,8	1,8	5,5	2,7	23,9	7,8
NKT	9,5	2,5	5,6	1,8	5,4	0,7	2,2	1,1	13,7	4,5
Sól	1,3	0,3	0	0,0	1,9	0,2	0,7	0,3	3,1	1,0
Dieta III trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Zacierki na mleku 250ml (1,2) (G), Ser twarogowy półtłusty 50g (2), Dżem niskosłodzony 30g (5), Masło 5g (2), Chleb żytni razowy 90g (1), Herbata naturalna	Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 30g, Rzodkiewka 15g, Jabłko 150g	Rosół z makaronem 350ml (1) (G), Udko w potrawce 150g (1,2) (G), Marchewka 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa	Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g	Chleb żytni razowy 135g (1), Szynka wieprz. 80g (1,2,6,7,10), Ser żółty 30g(2), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g, Masło 20g (2), Herbata naturalna 250ml					

	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	611	143,8	364,8	117,7	785	86,5	272	132,7	659	191,0
Węglowodany	97,3	22,9	56	18,1	122,7	13,5	45,9	22,4	73	21,2
w tym cukry	24,9	5,9	17,4	5,6	10,9	1,2	12,8	6,2	4	1,2
Białko	26,7	6,3	9,2	3,0	41,9	4,6	10,2	5,0	32,5	9,4
Tłuszcz	15,1	3,6	12,4	4,0	16,6	1,8	5,5	2,7	29,1	8,4
NKT	7,4	1,7	5,6	1,8	5,9	0,6	2,2	1,1	16,8	4,9
Sól	1,3	0,3	0	0,0	2	0,2	0,7	0,3	3,6	1,0
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Zacierki na mleku 250ml (1,2) (G), Ser twarogowy półtłusty 50g (2), Dżem niskosłodzony 30g (5), Masło 10g (2), Chleb żytni razowy 90g (1), Herbata naturalna		Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 30g, Rzodkiewka 15g, Jabłko 150g		Rosół z makaronem 350ml (1) (G), Udko w potrawce 150g (1,2) (G), Marchewka 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Herbata owocowa		Jogurt owocowy 150g (2), Bułka maślana 55g		Chleb żytni razowy 135g (1), Szynka wieprz. 80g (1,2,6,7,10), Ser żółty 30g(2), Pomidor 40g, Ogórek zielony 40g, Masło 20g (2), Herbata naturalna 250ml	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	648	150,7	364,8	117,7	785	86,5	272	132,7	659	191,0
Węglowodany	97,4	22,7	56	18,1	122,7	13,5	45,9	22,4	73	21,2
w tym cukry	24,9	5,8	17,4	5,6	10,9	1,2	12,8	6,2	4	1,2
Białko	26,7	6,2	9,2	3,0	41,9	4,6	10,2	5,0	32,5	9,4
Tłuszcz	19,3	4,5	12,4	4,0	16,6	1,8	5,5	2,7	29,1	8,4
NKT	10,1	2,3	5,6	1,8	5,9	0,6	2,2	1,1	16,8	4,9
Sól	1,3	0,3	0	0,0	2	0,2	0,7	0,3	3,6	1,0

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
Jadlospis „DIETA MAMY”

WTOREK 28.09.2021

Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	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 brokułowa 300ml (1,2,7) (G), Pulpet na parze 110g (1,2,3) (P), Marchewka 120g (G), Ziemniaki 220g, Herbata owocowa 250ml		Koktajl owocowy z kefirem i płatkami owsianymi 250g (1,2)		Chleb żytni razowy 120g (1), Połędwica 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]	557	90,1	297	99,0	665	88,7	200	78,4	502	156,9
Węglowodany	80,7	13,1	51,2	17,1	88,4	11,8	38,7	15,2	66,6	20,8
w tym cukry	18,8	3,0	17	5,7	11,1	1,5	8,9	3,5	4,7	1,5
Białko	26,4	4,3	10,3	3,4	31,2	4,2	7,1	2,8	19,5	6,1
Tłuszcz	16,2	2,6	7,6	2,5	21,8	2,9	3,3	1,3	20,2	6,3
NKT	9,3	1,5	3,5	1,2	7,9	1,1	0,9	0,4	11,3	3,5
Sól	2,1	0,3	1,3	0,4	0,3	0,0	0	0,0	2,5	0,8
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	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 brokułowa 300ml (1,2,7) (G), Pulpet na parze 110g (1,2,3) (P), Marchewka 120g (G), Ziemniaki 220g, Herbata owocowa 250ml		Koktajl owocowy z kefirem i płatkami owsianymi 250g (1,2)		Chleb żytni razowy 120g (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]	600	92,9	297	99,0	665	88,7	200	78,4	587	172,6
Węglowodany	88,5	13,7	51,2	17,1	88,4	11,8	38,7	15,2	66,7	19,6
w tym cukry	19	2,9	17	5,7	11,1	1,5	8,9	3,5	4,8	1,4
Białko	29	4,5	10,3	3,4	31,2	4,2	7,1	2,8	23,4	6,9
Tłuszcz	16,5	2,6	7,6	2,5	21,8	2,9	3,3	1,3	27,9	8,2
NKT	9,4	1,5	3,5	1,2	7,9	1,1	0,9	0,4	16,1	4,7
Sól	2,4	0,4	1,3	0,4	0,3	0,0	0	0,0	2,7	0,8
Dieta III trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	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)	Chleb razowy 60g (1) Szynka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g		Zupa brokułowa 350ml (1,2,7) (G), Pulpet na parze 130g (1,2,3) (P), Marchewka 150g (G), Ziemniaki 250g, Herbata owocowa 250ml		Koktajl owocowy z kefirem i płatkami owsianymi 250g (1,2)		Chleb żytni razowy 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]	671	95,7	297	99,0	812	92,4	200	78,4	620	174,6
Węglowodany	102	14,6	51,2	17,1	105,5	12,0	38,7	15,2	74,4	21,0
w tym cukry	21	3,0	17	5,7	14	1,6	8,9	3,5	5,1	1,4
Białko	31,7	4,5	10,3	3,4	37,8	4,3	7,1	2,8	24,3	6,8
Tłuszcz	17,3	2,5	7,6	2,5	27,9	3,2	3,3	1,3	28,1	7,9
NKT	9,8	1,4	3,5	1,2	10,4	1,2	0,9	0,4	16,2	4,6
Sól	2,5	0,4	1,3	0,4	0,4	0,0	0	0,0	2,9	0,8
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)		Chleb razowy 60g (1) Szynka z kurczaka 30g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Pomidor 60g, Szczypiorek 5g, Jabłko 150g (G)		Zupa brokułowa 350ml (1,2,7) (G), Pulpet na parze 130g (1,2,3) (P), Marchewka 150g (G), Ziemniaki 250g, Herbata owocowa 250ml		Koktajl owocowy z kefirem i płatkami owsianymi 250g (1,2)		Chleb żytni razowy 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]	722	100,1	297	99,0	812	92,4	200	78,4	658	182,8
Węglowodany	102	14,1	51,2	17,1	105,5	12,0	38,7	15,2	74,4	20,7
w tym cukry	21,1	2,9	17	5,7	14	1,6	8,9	3,5	5,1	1,4
Białko	34,9	4,8	10,3	3,4	37,8	4,3	7,1	2,8	24,4	6,8
Tłuszcz	21,6	3,0	7,6	2,5	27,9	3,2	3,3	1,3	32,3	9,0
NKT	12,6	1,7	3,5	1,2	10,4	1,2	0,9	0,4	18,9	5,3
Sól	2,8	0,4	1,3	0,4	0,4	0,0	0	0,0	2,9	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.

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

ŚRODA 29.09.2021

Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2), Szynka wieprz. 40g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb żytni jasny 60g (1), Pomidor 40g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 30g, Rzodkiewka 15g, Śliwki 50g		Zupa pomidorowa 350ml (1,2,7,G), Pierś drobiowa w potrawce 110g (1,2,3,G), Sałata ze śmietaną 120g (2), Ziemniaki 220g (2), Kompot 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb razowy 100g (1), Polędwica sopočka 40g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Sałatka jarzynowa 150g (1,2,7), Herbata naturalna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	590,3	142,2	380	172,7	716	66,8	316	158,0	579	172,3
Węglowodany	74,6	18,0	47,4	21,5	101,3	9,4	26,6	13,3	63,5	18,9
w tym cukry	13	3,1	9,4	4,3	35,5	3,3	7,8	3,9	4	1,2
Białko	25,7	6,2	9,8	4,5	37,9	3,5	33,6	16,8	21,6	6,4
Tłuszcz	22,1	5,3	18,6	8,5	19	1,8	8,4	4,2	29,2	8,7
NKT	10,8	2,6	10,4	4,7	8	0,7	5	2,5	13,8	4,1
Sól	0,9	0,2	0,8	0,4	0,2	0,0	0,2	0,1	3	0,9
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2), Szynka wieprz. 40g (1,2,6,7,10), Masło 10g (2), Chleb żytni jasny 60g (1), Pomidor 40g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 30g, Rzodkiewka 15g, Śliwki 50g		Zupa pomidorowa 350ml (1,2,7,G), Pierś drobiowa w potrawce 110g (1,2,3,G), Sałata ze śmietaną 120g (2), Ziemniaki 220g (2), Kompot 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb razowy 100g (1), Polędwica sopočka 40g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Sałatka jarzynowa 150g (1,2,7), Herbata naturalna
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	590,3	142,2	380	172,7	716	66,8	316	158,0	579	172,3
Węglowodany	74,6	18,0	47,4	21,5	101,3	9,4	26,6	13,3	63,5	18,9
w tym cukry	13	3,1	9,4	4,3	35,5	3,3	7,8	3,9	4	1,2
Białko	25,7	6,2	9,8	4,5	37,9	3,5	33,6	16,8	21,6	6,4
Tłuszcz	22,1	5,3	18,6	8,5	19	1,8	8,4	4,2	29,2	8,7
NKT	10,8	2,6	10,4	4,7	8	0,7	5	2,5	13,8	4,1
Sól	0,9	0,2	0,8	0,4	0,2	0,0	0,2	0,1	3	0,9
Dieta III trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2), Szynka wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 30g, Rzodkiewka 15g, Śliwki 50g		Zupa pomidorowa 350ml (1,2,7,G), Pierś drobiowa w potrawce 130g (1,2,3,G), Sałata ze śmietaną 150g (2), Ziemniaki 250g (2), Kompot 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb razowy 120g (1), Polędwica sopočka 60g (1,2,6,7,10), Masło 20g (2), Sałatka jarzynowa 250g (1,2,7), Herbata naturalna

	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	755	154,1	380	172,7	791	68,1	316	158,0	673	165,0
Węglowodany	92,7	18,9	47,4	21,5	107,2	9,2	26,6	13,3	77,5	19,0
w tym cukry	14,3	2,9	9,4	4,3	36,4	3,1	7,8	3,9	5,2	1,3
Białko	32,4	6,6	9,8	4,5	45,7	3,9	33,6	16,8	24,7	6,1
Tłuszcz	29,5	6,0	18,6	8,5	21	1,8	8,4	4,2	32,6	8,0
NKT	14,7	3,0	10,4	4,7	8,9	0,8	5	2,5	14,4	3,5
Sól	1,3	0,3	0,8	0,4	0,2	0,0	0,2	0,1	3,5	0,9
Dieta Laktacja	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
	Płatki owsiane na mleku 250ml (1,2), Szynka wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Masło 15g (2), Chleb żytni jasny 90g (1), Pomidor 60g, Sałata 15g, Herbata naturalna		Bułka razowa 65g (1), Serek smakowy 50g (2), Pomidor 30g, Rzodkiewka 15g, Śliwki 50g		Zupa pomidorowa 350ml (1,2,7,G), Pierś drobiowa w potrawce 130g (1,2,3,G), Sałata ze śmietaną 150g (2), Ziemniaki 250g (2), Kompot 250ml		Serek homogenizowany waniliowy 200g (2)		Chleb razowy 120g (1), Polędwica sopocka 60g (1,2,6,7,10), Masło 20g (2), Sałatka jarzynowa 250g (1,2,7), Herbata naturalna	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	755	154,1	380	172,7	791	68,1	316	158,0	673	165,0
Węglowodany	92,7	18,9	47,4	21,5	107,2	9,2	26,6	13,3	77,5	19,0
w tym cukry	14,3	2,9	9,4	4,3	36,4	3,1	7,8	3,9	5,2	1,3
Białko	32,4	6,6	9,8	4,5	45,7	3,9	33,6	16,8	24,7	6,1
Tłuszcz	29,5	6,0	18,6	8,5	21	1,8	8,4	4,2	32,6	8,0
NKT	14,7	3,0	10,4	4,7	8,9	0,8	5	2,5	14,4	3,5
Sól	1,3	0,3	0,8	0,4	0,2	0,0	0,2	0,1	3,5	0,9

Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.

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

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

Jadlospis „DIETA MAMY”

CZWARTEK 30.09.2021

Dieta I trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Ryż na mleku 150ml (2) (G), Szyńka 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 koperkowa 350ml (1,2,7) (G), Schab gotowany 110g (G), Buraczki 130g (G), Ziemniaki 220g (G), Kompot 250 ml		Gruszka 130g, Kisiel owocowy 250ml (G)		Chleb żytni razowy 120g (1), Szyńka wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Jajko 25g (3), Papryka 40g, Ogórek zielony 30g, Masło 15g (2), Herbata naturalna 250ml
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	522	84,9	350	104,5	636	58,1	150	39,4	516	177,9
Węglowodany	73,4	11,9	55,7	16,6	98,8	9,0	37,8	9,9	65,9	22,7
w tym cukry	16,3	2,7	17,2	5,1	41,4	3,8	20,9	5,5	4,9	1,7
Białko	23,6	3,8	9,8	2,9	42	3,8	1,9	0,5	23,3	8,0
Tłuszcz	17,1	2,8	10,9	3,3	11,4	1,0	0,7	0,2	20	6,9
NKT	9,1	1,5	4,6	1,4	3,7	0,3	0,2	0,1	10,6	3,7
Sól	2,2	0,4	0,7	0,2	2,6	0,2	0	0,0	2,6	0,9
Dieta II trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Ryż na mleku 200ml (2) (G), Szyńka 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 koperkowa 350ml (1,2,7) (G), Schab gotowany 110g (G), Buraczki 130g (G), Ziemniaki 220g (G), Kompot 250 ml		Gruszka 130g, Kisiel owocowy 250ml (G)		Chleb żytni razowy 135g (1), Szyńka wieprz. 60g (1,2,6,7,10), Jajko 50g (3), Papryka 50g, Ogórek zielony 40g, Masło 15g (2), Herbata naturalna 250ml
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	592	88,4	350	104,5	636	58,1	150	39,4	593	169,4
Węglowodany	78,1	11,7	55,7	16,6	98,8	9,0	37,8	9,9	74,8	21,4
w tym cukry	18,3	2,7	17,2	5,1	41,4	3,8	20,9	5,5	5,7	1,6
Białko	25,3	3,8	9,8	2,9	42	3,8	1,9	0,5	27,5	7,9
Tłuszcz	22,1	3,3	10,9	3,3	11,4	1,0	0,7	0,2	23	6,6
NKT	12,3	1,8	4,6	1,4	3,7	0,3	0,2	0,1	11,5	3,3
Sól	2,2	0,3	0,7	0,2	2,6	0,2	0	0,0	2,8	0,8
Dieta III trymestr	Śniadanie		II śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja	
		Ryż na mleku 250ml (2) (G), Szyńka 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 koperkowa 350ml (1,2,7) (G), Schab gotowany 130g (G), Buraczki 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Kompot 250 ml		Gruszka 130g, Kisiel owocowy 250ml (G)		Chleb żytni razowy 135g (1), Szyńka wieprz. 80g (1,2,6,7,10), Jajko 50g (3), Papryka 50g, Ogórek zielony 40g, Masło 15g (2), Herbata naturalna 250ml

	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	625	86,8	350	104,5	725	61,6	150	39,4	619	167,3
Węglowodany	82,9	11,5	55,7	16,6	106,4	9,0	37,8	9,9	75	20,3
w tym cukry	20,2	2,8	17,2	5,1	43,6	3,7	20,9	5,5	5,9	1,6
Białko	26,8	3,7	9,8	2,9	49,3	4,2	1,9	0,5	31,6	8,5
Tłuszcz	22,9	3,2	10,9	3,3	14,8	1,3	0,7	0,2	23,9	6,5
NKT	12,8	1,8	4,6	1,4	4,3	0,4	0,2	0,1	11,9	3,2
Sól	2,3	0,3	0,7	0,2	2,6	0,2	0	0,0	3,2	0,9
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 koperkowa 350ml (1,2,7) (G), Schab gotowany 130g (G), Buraczki 150g (G), Ziemniaki 250g (G), Kompot 250 ml		Gruszka 130g, Kisiel owocowy 250ml (G)		Chleb żytni razowy 135g (1), Szynka wieprz. 80g (1,2,6,7,10), Jajko 50g (3), Papryka 50g, Ogórek zielony 40g, Masło 20g (2), Herbata naturalna 250ml	
	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g	porcja	100g
Wartość energetyczna [kcal]	625	86,8	350	104,5	725	61,6	150	39,4	656	174,9
Węglowodany	82,9	11,5	55,7	16,6	106,4	9,0	37,8	9,9	75	20,0
w tym cukry	20,2	2,8	17,2	5,1	43,6	3,7	20,9	5,5	5,9	1,6
Białko	26,8	3,7	9,8	2,9	49,3	4,2	1,9	0,5	31,7	8,5
Tłuszcz	22,9	3,2	10,9	3,3	14,8	1,3	0,7	0,2	28	7,5
NKT	12,8	1,8	4,6	1,4	4,3	0,4	0,2	0,1	14,6	3,9
Sól	2,3	0,3	0,7	0,2	2,6	0,2	0	0,0	3,2	0,9

Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.

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

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

Posiłki przygotowywane i gotowane są na miejscu w kuchni szpitalnej.