

## Jadłospis na czwartek 2023-12-28

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb pszenno-żytni 35g (1) , Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) , Pomidor 50g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1,7,9) , Kapusta z grochem 350g (7) , Kompot owocowy* (C) 200g , Chleb pszenno-żytni 100g (1) , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Banany 150g ,
Dieta lekkostrawna (3p) (2)		
Bułka wrocławska 75g (1) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) , Pomidor 50g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1,7,9) , Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Sos jarzynowy (C) 100g (1,7,9) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g , Banany 150g ,
Dieta cukrzycowa (3p) (6)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6,10) , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1,7,9) , Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g , Mus owocowo-warzywny 200g 200g , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Pomidor 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Jabłka 150g ,

## Jadłospis na piątek 2023-12-29

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
--------------------------	----------------------	-------------------------

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
<b>Dieta podstawowa (3p) (1)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 35g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) , Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa krupnik z ziemniakami (C) 300g (1,9) , Filet rybny z miruny panierowany smażony (C) 100g (1,3,4) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem (C) 100g , Bukiet warzyw gotowanych na parze (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Sok jabłkowy 300g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Deser mleczny z ryżem 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Szynka szkolna wieprzowa 40g (1,6) , Ogórek kiszony krojony 50g , Nektarynka 150g ,
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) , Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa krupnik z ziemniakami (C) 300g (1,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze (C) 100g (4,9) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Buraczki duszone (C) 100g (1) , Bukiet warzyw gotowanych na parze (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Sok jabłkowy 300g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Deser mleczny z ryżem 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Szynka szkolna wieprzowa 40g (1,6) , Jabłka 150g , Pomidor 50g ,
<b>Dieta cukrzycowa (3p) (6)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 200g (1,7) , Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) ,	Zupa krupnik z ziemniakami (C) 300g (1,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze (C) 100g (4,9) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem (C) 100g , Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem (C) 100g , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Szynka szkolna wieprzowa 40g (1,6) , Ogórek kiszony krojony 50g , Nektarynka 150g ,

## Jadłospis na sobota 2023-12-30

Świątokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
<b>Dieta podstawowa (3p) (1)</b>		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 35g (1) , Jogurt owocowy 125g (7) , Twaróg półtłusty 50g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g ,	Zalewajka z ziemniakami (IF) 300g (1,7,9) , Kotlet mielony wieprzowy smażony 80g (1,3) , Ryż biały gotowany (C) 200g , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Kalafior gotowany z tłuszczem (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 150g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Miód naturalny 25g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Rzodkiewki 50g , Pomarańcze 150g ,
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Jogurt owocowy 125g (7) , Twaróg półtłusty 50g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g ,	Zalewajka z ziemniakami (IF) 300g (1,7,9) , Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) , Sos pomidorowy (C) 100g (1,7) , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Kalafior gotowany (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 150g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Miód naturalny 25g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Pomidor 50g , Pomarańcze 150g ,
<b>Dieta cukrzycowa (3p) (6)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Twaróg półtłusty 50g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) ,	Zalewajka z ziemniakami (IF) 300g (1,7,9) , Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Kalafior gotowany z tłuszczem (C) 100g , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g , Rzodkiewki 50g , Pomarańcze 150g ,

## Jadłospis na niedziela 2023-12-31

Świątokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
<b>Dieta podstawowa (3p) (1)</b>		

<b>Śniadanie / II Śniadanie</b>	<b>Obiad / Podwieczorek</b>	<b>Kolacja / Posiłek nocny</b>
<p>Chleb pszenno-żytni 35g (1) , Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) , Polędwica sopocka wieprzowa 20g (6,10) , Śliwki 50g ,</p> <p>II śniadanie - Chleb pszenno-żytni30g (1) , Polędwica sopockawieprzowa 20g (6,10) , Ogórek kiszony krojony 50g ,</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 300g (1,9) , Udo z kurczaka pieczone 130g , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 200g (7) , Sałatka z buraczków gotowanych (C) 100g , Bukiet jarzyn gotowany (C) 100g (9) , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , MlekoUHT 3,5 % 200g (7) , Herbata (C)200g , Szynka wieprzowa OjcaGrzegorza 40g (6,9,10) , Dżemtruskawkowy 25g , Pomidor 50g ,Sałata zielona 20g ,</p>
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
<p>Bułka wrocławska 75g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) , Polędwica sopocka wieprzowa 20g (6,10) , Jabłka 100g ,</p> <p>II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Polędwica sopocka wieprzowa 20g (6,10) , Pomidor 50g ,</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 300g (1,9) , Udo z kurczaka gotowane 130g , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Sałatka z buraczków gotowanych (C) 100g , Bukiet jarzyn gotowany (C) 100g (9) , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,</p>	<p>Bułka wrocławska 100g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Mleko UHT 3,5 % 200g (7) , Herbata (C) 200g , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) , Dżem truskawkowy 25g , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g ,</p>
<b>Dieta cukrzycowa (3p) (6)</b>		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 200g (1,7) , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6,10) , Ogórek kiszony krojony 50g , Śliwki 50g ,</p> <p>II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Polędwica sopocka wieprzowa 20g (6,10) ,</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 300g (1,9) , Udo z kurczaka pieczone 130g , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Bukiet jarzyn gotowany (C) 100g (9) , Sałatka z buraczków gotowanych (C) 100g , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt grecki 0% tłuszczu 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 60g (6,9,10) , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g ,</p>

### **Tabela alergenów**

1.Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne • 2.Skorupiaki i produkty pochodne • 3.Jajka i produkty pochodne • 4.Ryby i produkty pochodne • 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne • 6.Soja i produkty pochodne • 7.Mleko i produkty pochodne • 8.Orzechy tj. migdały (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoensis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne • 9.Seler zwyczajny i produkty pochodne • 10. Gorczyca i produkty pochodne • 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne • 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub> • 13. Łubin i

