

# Jadłospis na poniedziałek 2024-01-01

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 35g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa z czerwonej soczewicy 300g (1,7,9) , Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Sos jarzynowy (C) 100g (1,7,9) , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Marchew gotowana z tłuszczem (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) ,	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 , Szyńka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Kiwi 1 szt. (C) 90g ,
Dieta lekkostrawna (3p) (2)		
Bułka wrocławska 75g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (C) 300g (1,9) , Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Sos jarzynowy (C) 100g (1,7,9) , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Marchew gotowana (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Szyńka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) , Pomidor 50g , Kiwi 1 szt. (C) 90g ,
Dieta cukrzycowa (3p) (6)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Kiełbasa 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) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) ,	Zupa z czerwonej soczewicy 300g (1,7,9) , Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego (C) 100g , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Szyńka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Kiwi 1 szt. (C) 90g ,

# Jadłospis na wtorek 2024-01-02

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) , Serek wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) , Szynka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Szynka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Pomidor 50g ,	Zupa kalafiorowa z makaronem (C) 300g (1,7,9) , 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 , Buraczki duszone (C) 100g (1) , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Ogórek kiszony krojony 50g , Pomarańcze 150g ,
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Serek wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Szynka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Szynka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Pomidor 50g ,	Zupa kalafiorowa z makaronem (C) 300g (1,7,9) , 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 z tłuszczem (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Pomidor 50g , Pomarańcze 150g ,
<b>Dieta cukrzycowa (3p) (6)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Serek wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 200g (1,7) , Szynka szkolna wieprzowa 40g (1,6) , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g , Jabłka 150g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Szynka szkolna wieprzowa 20g (1,6) ,	Zupa kalafiorowa z makaronem (C) 300g (1,7,9) , 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 150g ,	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 40g , Ogórek kiszony krojony 50g , Pomarańcze 150g ,

## Jadłospis na środa 2024-01-03

Świętokrzyskie 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 150g (7), Twaróg półtłusty 50g (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 barszcz ukraiński (C) 300g (1,7,9), Klopsik drobiowy gotowany (C) 90g (1,3), Ryż biały gotowany z tłuszczem (C) 200g, Sos pietruszkowy (C) 100g (1,7,9), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7), Kalafior gotowany z tłuszczem (C) 100g, Kompot owocowy* (C) 200g, Podwieczorek - Jabłka 100g,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1), Chleb pszenno-żytni 65g (1), Kefir 400g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata (C) 200g, Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10), Rzodkiewki 50g, Banany 150g,
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1), Twaróg półtłusty 50g (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 jarzynowa b/gł (C) 300g (7,9), Klopsik drobiowy gotowany (C) 90g (1,3), Ryż biały gotowany z tłuszczem (C) 200g, Sos pietruszkowy (C) 100g (1,7,9), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7), Kalafior gotowany z tłuszczem (C) 100g, Kompot owocowy* (C) 200g, Podwieczorek - Jabłka 100g,	Bułka wrocławska 100g (1), Kefir 400g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata (C) 200g, Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10), Pomidor 50g, Banany 150g,
<b>Dieta cukrzycowa (3p) (6)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1), Jogurt naturalny 150g (7), Twaróg półtłusty 50g (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 barszcz ukraiński (C) 300g (1,7,9), Klopsik drobiowy gotowany (C) 90g (1,3), Ryż biały gotowany (C) 200g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7), Kalafior gotowany z tłuszczem (C) 100g, Kompot owocowy* b/c (C) 200g, Podwieczorek - Pomidor 100g,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1), Kefir 400g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata b/c (C) 200g, Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10), Rzodkiewki 50g, Jabłka 150g,

## Jadłospis na czwartek 2024-01-04

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) , Serek twarogowy, homogenizowany 140g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Jabłka 100g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Ogórek kiszony krojony 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9) , Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 100g (3) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Surówka z selera i jabłka z jogurtem (C) 100g (7,9) , Brokuły gotowane z tłuszczem (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Mandarynki 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Ser twarogowy mielony 70g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Mleko UHT 3,5 % 200g (7) , Herbata (C) 200g , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g ,
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Serek twarogowy, homogenizowany 140g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Jabłka 100g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9) , Filet drobiowy gotowany (C) 70g (9) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Sos koperkowy (C) 100g (1,7,9) , Surówka z selera i jabłka z jogurtem (C) 100g (7,9) , Brokuły gotowane z tłuszczem (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Mandarynki 100g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Ser twarogowy mielony 70g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Mleko UHT 3,5 % 200g (7) , Herbata (C) 200g , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g ,
<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) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Ogórek kiszony krojony 50g , Jabłka 100g , 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) ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9) , Filet drobiowy gotowany (C) 70g (9) , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 200g (7) , Surówka z selera i jabłka z jogurtem (C) 100g (7,9) , Brokuły gotowane z tłuszczem (C) 100g , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Ser twarogowy mielony 70g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g ,

## Jadłospis na piątek 2024-01-05

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) , Ser żółty 20g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Szyńka krucha z pieca wieprzowa 20g (6,9,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Szyńka krucha z pieca wieprzowa 20g (6,9,10) , 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 , Bukiet jarzyn gotowany z tłuszczem (C) 100g (9) , Sałatka z buraczków gotowanych (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) ,	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 , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Rzodkiewki 50g , Banany 150g ,
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Miód naturalny 25g , Szyńka krucha z pieca wieprzowa 20g (6,9,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Szyńka krucha z pieca wieprzowa 20g (6,9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa krupnik z ziemniakami (C) 300g (1,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze (C) 100g (4,9) , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 200g (7) , Sałatka z buraczków gotowanych (C) 100g , Bukiet jarzyn gotowany z tłuszczem (C) 100g (9) , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Deser mleczny z ryżem 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Pomidor 50g , Banany 150g ,
<b>Dieta cukrzycowa (3p) (6)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Ser żółty 20g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Szyńka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Szyńka krucha z pieca wieprzowa 20g (6,9,10) ,	Zupa krupnik z ziemniakami (C) 300g (1,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze (C) 100g (4,9) , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 200g (7) , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (C) 100g , Bukiet jarzyn gotowany z tłuszczem (C) 100g (9) , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Pomidor 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 40g , Rzodkiewki 50g , Jabłka 150g ,

## Jadłospis na sobota 2024-01-06

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 naturalny 150g (7) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) , Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa grochowa z ziemniakami (C) 300g (1,9) , Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) , Sos pomidorowy (C) 100g (1,7) , Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7) , Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Jogurt owocowy 125g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Polędwica sopockawieprzowa 40g (6,10) , Dżem truskawkowy 25g , Ogórek kiszony krojony 50g , Kiwi 1 szt. (C) 90g ,
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami (C) 300g (1,7,9) , Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) , Sos pomidorowy (C) 100g (1,7) , Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7) , Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt owocowy 125g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6,10) , Dżem truskawkowy 25g , Pomidor 50g , Kiwi 1 szt. (C) 90g ,
<b>Dieta cukrzycowa (3p) (6)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 200g (1,7) , Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) ,	Zupa grochowa z ziemniakami (C) 300g (1,9) , Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) , Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7) , Bukiet warzyw gotowanych na parze (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 , Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6,10) , Ogórek kiszony krojony 50g , Kiwi 1 szt. (C) 90g ,

## Jadłospis na niedziela 2024-01-07

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) , Twaróg półtłusty 50g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Szyńka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Szyńka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Pomidor 50g ,	Zupa ogórkowa z ryżem (C) 300g(1,7,9) , Klops wieprzowy gotowany 90g(1,3,9) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Sos pietruszkowy(C) 100g (1,7,9) , Buraczki duszone (C)100g (1) , Brokuły gotowane z tłuszczem (C) 100g , Kompotowocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Jogurt naturalny ze zbożami 175g (1,7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Miód naturalny 25g , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (9,10) , Jabłka 100g , Rzodkiewki 50g ,
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Twaróg półtłusty 50g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Szyńka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Szyńka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Pomidor 50g ,	Zupa ryżowa 300g (1,7,9) , Klops wieprzowy gotowany 90g (1,3,9) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Sos pietruszkowy (C) 100g (1,7,9) , Brokuły gotowane (C) 100g , Buraczki duszone (C) 100g (1) , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt naturalny ze zbożami 175g (1,7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Miód naturalny 25g , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (9,10) , Pomidor 50g , Jabłka 100g ,
<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 , Szyńka szkolna wieprzowa 40g (1,6) , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Szyńka szkolna wieprzowa 20g (1,6) ,	Zupa ogórkowa z ryżem (C) 300g (1,7,9) , Klops wieprzowy gotowany 90g (1,3,9) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Brokuły gotowane z tłuszczem (C) 100g , Buraczki duszone (C) 100g (1) , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Pomidor 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 60g (9,10) , Jabłka 100g , Rzodkiewki 50g ,

## Jadłospis na poniedziałek 2024-01-08

Świętokrzyskie 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 pszenno-żytni 35g (1) , Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Jogurt owocowy 150g (7) , Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Banany 150g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Ogórek kiszony krojony 50g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami(C) 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze (C) 100g (4,9) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem (C) 200g (1) , Surówka z kapusty białej z olejem (C) 100g , Bukiet jarzyn gotowany z tłuszczem (C) 100g (9) , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 150g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Mleko UHT 3,5 % 200g (7) , Herbata (C) 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g ,
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Banany 150g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze (C) 100g (4,9) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Surówka z selera i jabłka z jogurtem (C) 100g (7,9) , Bukiet jarzyn gotowany z tłuszczem (C) 100g (9) , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 150g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Mleko UHT 3,5 % 200g (7) , Herbata (C) 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Sałata zielona 20g , 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) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Ogórek kiszony krojony 50g , Jabłka 100g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze (C) 100g (4,9) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Surówka z kapusty białej z olejem (C) 100g , Bukiet jarzyn gotowany (C) 100g (9) , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Kefir 400g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g ,

## Jadłospis na wtorek 2024-01-09

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 pszenno-żytni 35g (1) , Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Jogurt owocowy 150g (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 ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (C) 300g (1,7,9) , Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (C) 250g (1,9) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g , Kalafior gotowany z tłuszczem (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Serek wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Miód naturalny 25g ,Szynka krucha z pieca wieprzowa40g (6,9,10) , Rzodkiewki 50g ,Mandarynki 100g ,
<b>Dieta lekkostrawna (3p) (2)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Twaróg półtłusty 50g (7) , Jogurt owocowy 150g (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 ,	Zupa zacierkowa 300g (1,3,9) , Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (C) 250g (1,9) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g , Kalafior gotowany (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Serek wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Miód naturalny 25g , Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) , Pomidor 50g , Mandarynki 100g ,
<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) ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (C) 300g (1,7,9) , Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (C) 250g (1,9) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g , Kalafior gotowany (C) 100g , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Pomidor 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Serek wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Szynka krucha z pieca wieprzowa 60g (6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Mandarynki 100g ,

## Jadłospis na środa 2024-01-10

Świętokrzyskie 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 naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) , Szynka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Szynka szkolnawieprzowa 20g (1,6) , Pomidor 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9) , Udo z kurczaka pieczone 130g , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Sałata zielonaz jogurtem (C) 80g (7) , Buraczki duszone (C) 100g (1) , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Kiwi 1 szt. (C) 90g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Jogurt 8 zbóż 200g 200g (1,7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) , Dżem truskawkowy 25g , Jabłka 100g , Ogórek kiszony krojony 50g ,
<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) , Szynka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Szynka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Pomidor 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9) , Udo z kurczaka gotowane 130g , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Buraczki duszone (C) 100g (1) , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Kiwi 1 szt. (C) 90g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt 8 zbóż 200g 200g (1,7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata (C) 200g , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) , Dżem truskawkowy 25g , Pomidor 50g , Jabłka 100g ,
<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) , Szynka szkolna wieprzowa 40g (1,6) , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Szynka szkolna wieprzowa 20g (1,6) ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9) , Udo z kurczaka pieczone 130g , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Buraczki duszone (C) 100g (1) , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Pomidor 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c (C) 200g , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 60g (6,9,10) , Jabłka 100g , Ogórek kiszony krojony 50g ,

### 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 produkty pochodne • 14. Mięczaki i produkty pochodne