

## Jadłospis na poniedziałek 2024-03-11

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1), Chleb pszenno-żytni 35g (1), Jogurt owocowy 150g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata 200g, Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10), Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3), Sałata zielona 20g, II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1), Kielbasa 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 200g (1), Sos jarzynowy 100g (1,7,9), Sałata zielona z jogurtem 80g (7), Marchew gotowana na parze z tłuszczem 100g, Kompot owocowy* 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 200g, Szyunka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10), Rzodkiewki 50g, Kiwi 1 szt. 90g,
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1), Jogurt naturalny 150g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata b/c 200g, Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (9,10), Jajko gotowane na twardo (1 szt) 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 z czerwonej soczewicy 300g (1,7,9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3), Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1), Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego 100g, Sałata zielona z jogurtem 80g (7), Kompot owocowy* b/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 200g, Szyunka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10), Rzodkiewki 50g, Kiwi 1 szt. 90g,
Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
Bułka wrocławska 75g (1), Jogurt owocowy 150g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata 200g, Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10), Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3), Sałata zielona 20g, II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1), Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10), Pomidor 50g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1,9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3), Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1), Sos jarzynowy 100g (1,7,9), Sałata zielona z jogurtem 80g (7), Marchew gotowana na parze 100g, Kompot owocowy* 200g, Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9),	Bułka wrocławska 100g (1), Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata 200g, Szyunka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10), Pomidor 50g, Kiwi 1 szt. 90g,

## Jadłospis na wtorek 2024-03-12

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)		

<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 wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku 200g (1,7) , Szyunka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Szyunka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Pomidor 50g ,	Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4) , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g , Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 100g , Kompotowocowy* 200g , Podwieczorek - Mus owocowy 100g 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) ,Herbata 200g , Paszтет Janawieprzowy 50g (1,3,9) , Ogórek kiszony krojony 50g , Pomarańcze 150g ,
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Serek wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 200g (1,7) , Szyunka szkolna wieprzowa 40g (1,6) , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Szyunka szkolna wieprzowa 20g (1,6) ,	Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4) , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g , Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* b/c 200g , Podwieczorek - Jabłka 150g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 200g , Paszтет Jana wieprzowy 50g (1,3,9) , Ogórek kiszony krojony 50g , Pomarańcze 150g ,
<b>Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Serek wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Szyunka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Szyunka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Pomidor 50g ,	Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4) , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Buraczki duszone 100g (1) , Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Mus owocowy 100g 100g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Paszтет Jana wieprzowy 50g (1,3,9) , Pomidor 50g , Pomarańcze 150g ,

## Jadłospis na środa 2024-03-13

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 położnicza (5p) (C1/SP)</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 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 300g (1,7,9) , Klopsik drobiowy gotowany 90g (1,3) , Ryż biały gotowany z tłuszczem 200g , Sos pietruszkowy 100g (1,7) , Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) , Kalafior gotowany na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kefir 250g (7) , Herbata 200g , Szynka wieprzowa OjcaGrzegorza 40g (6,9,10) ,Rzodkiewki 50g , Banany 150g ,
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Twaróg półtłusty 50g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/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 300g (1,7,9) , Klopsik drobiowy gotowany 90g (1,3) , Ryż biały gotowany 200g , Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) , Kalafior gotowany na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* b/c 200g , Podwieczorek - Pomidor 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kefir 250g (7) , Herbata b/c 200g , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Jabłka 150g ,
<b>Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Twaróg półtłusty 50g (7) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 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/gl 300g (7,9) , Klopsik drobiowy gotowany 90g (1,3) , Ryż biały gotowany z tłuszczem 200g , Sos pietruszkowy 100g (1,7) , Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) , Kalafior gotowany na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kefir 250g (7) , Herbata 200g , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) , Pomidor 50g , Banany 150g ,

## Jadłospis na czwartek 2024-03-14

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 położnicza (5p) (C1/SP)</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 200g (1,7) , Filet drobiowy zapekany 20g (6,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Jabłka 100g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Filet drobiowy zapekany 20g (6,10) , Ogórek kiszony krojony 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9) , Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 100g (1,3) , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g (7,9) , Brokuły gotowane na parze z tłuszczem 100g , Kompotowocowy* 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 200g , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g ,
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 200g (1,7) , Filet drobiowy zapekany 40g (6,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Ogórek kiszony krojony 50g , Jabłka 100g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Filet drobiowy zapekany 20g (6,10) ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9) , Filet drobiowy gotowany 70g , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 200g (7) , Surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g (7,9) , Brokuły gotowane na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* b/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 200g , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g ,
<b>Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Serek twarogowy, homogenizowany 140g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku 200g (1,7) , Filet drobiowy zapekany 20g (6,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Jabłka 100g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Filet drobiowy zapekany 20g (6,10) , Pomidor 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9) , Filet drobiowy gotowany 70g , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Sos koperkowy 100g (1,7) , Surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g (7,9) , Brokuły gotowane na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* 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 200g , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g ,

## Jadłospis na piątek 2024-03-15

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 położnicza (5p) (C1/SP)</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 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 300g (1,9), Filet rybny z miruny panierowany smażony 100g (1,3,4), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem 100g (9), Sałatka z buraczków gotowanych 100g, Kompot owocowy* 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 200g, Szyńka szkolna wieprzowa 40g (1,6), Rzodkiewki 50g, Banany 150g,
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1), Ser żółty 20g (7), Jogurt naturalny 150g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata b/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 300g (1,9), Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4), Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 200g (7), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem 100g (9), Kompot owocowy* b/c 200g, Podwieczorek - Pomidor 100g,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1), Jogurt naturalny 150g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata b/c 200g, Szyńka szkolna wieprzowa 40g (1,6), Rzodkiewki 50g, Jabłka 150g,
<b>Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1), Jogurt naturalny 150g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata 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 300g (1,9), Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4), Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 200g (7), Sałatka z buraczków gotowanych 100g, Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem 100g (9), Kompot owocowy* 200g, Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9),	Bułka wrocławska 100g (1), Deser mleczny z ryżem 200g 200g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata 200g, Szyńka szkolna wieprzowa 40g (1,6), Pomidor 50g, Banany 150g,

## Jadłospis na sobota 2024-03-16

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 położnicza (5p) (C1/SP)</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 200g (1,7) , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni30g (1) , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) , Pomidor 50g	Zupa grochowa z ziemniakami 300g (1,9) , Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) , Sos pomidorowy 100g (1,7) , Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) , Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* 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 200g , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6,10) , Dżem truskawkowy 25g , Ogórek kiszony krojony 50g , Kiwi 1 szt. 90g ,
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)</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 200g (1,7) , Szynka 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) , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300g (1,9) , Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) , Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) , Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g , Kompot owocowy* b/c 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 200g , Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6,10) , Ogórek kiszony krojony 50g , Kiwi 1 szt. 90g ,
<b>Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) , Pomidor 50g	Zupa selerowa z ziemniakami 300g (1,7,9) , Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) , Sos pomidorowy 100g (1,7) , Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) , Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt owocowy 125g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6,10) , Dżem truskawkowy 25g , Pomidor 50g , Kiwi 1 szt. 90g ,

## Jadłospis na niedziela 2024-03-17

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 położnicza (5p) (C1/SP)</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 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 300g (1,7,9) , Klops wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Sos pietruszkowy 100g (1,7) ,Buraczki duszone 100g (1) , Brokułygotowane na parze z tłuszczem 100g ,Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Mus owocowy 100g 100g ,	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 200g , Miód naturalny 25g ,Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 40g(9,10) , Jabłka 100g , Rzodkiewki 50g ,
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Twaróg półtłusty 50g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/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 300g (1,7,9) , Klops wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Brokuły gotowane na parze z tłuszczem 100g , Buraczki duszone 100g (1) , Kompot owocowy* b/c 200g , Podwieczorek - Pomidor 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 200g , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 60g (9,10) , Jabłka 100g , Rzodkiewki 50g ,
<b>Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Twaróg półtłusty 50g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 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) , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Sos pietruszkowy 100g (1,7) , Brokuły gotowane na parze 100g , Buraczki duszone 100g (1) , Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Mus owocowy 100g 100g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt naturalny ze zbożami 175g (1,7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Miód naturalny 25g , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (9,10) , Pomidor 50g , Jabłka 100g ,

## Jadłospis na poniedziałek 2024-03-18

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 położnicza (5p) (C1/SP)</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 200g (1,7) , Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Banany 150g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Ogórek kiszony krojony 50g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4) , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 200g (7) , Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem 100g (9) , Kompot owocowy* 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 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g ,
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 200g (1,7) , Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Ogórek kiszony krojony 50g , Jabłka 100g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4) , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 200g (7) , Surówka z kapusty białej z olejem 100g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) , Kompot owocowy* b/c 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kefir 250g (7) , Herbata b/c 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g ,
<b>Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku 200g (1,7) , Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Banany 150g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4) , Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g , Surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g (7,9) , Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem 100g (9) , Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Jabłka 150g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Mleko UHT 3,5 % 200g (7) , Herbata 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g ,

## Jadłospis na wtorek 2024-03-19

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 położnicza (5p) (C1/SP)</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 200g , Filet drobiowy zapiekany 20g (6,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Filet drobiowy zapiekany 20g (6,10) , Pomidor 50g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (1,7,9) , Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g (1,9) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g , Kalafior gotowany na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* 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 200g , Miód naturalny 25g , Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Mandarynki 100g ,
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)</b>		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Twaróg półtłusty 50g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 200g , Filet drobiowy zapiekany 40g (6,10) , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Filet drobiowy zapiekany 20g (6,10) ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (1,7,9) , Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g (1,9) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g , Kalafior gotowany na parze 100g , Kompot owocowy* b/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 200g , Szynka krucha z pieca wieprzowa 60g (6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Mandarynki 100g ,
<b>Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)</b>		
Bułka wrocławska 75g (1) , Twaróg półtłusty 50g (7) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Filet drobiowy zapiekany 20g (6,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Filet drobiowy zapiekany 20g (6,10) , Pomidor 50g ,	Zupa zacierkowa 300g (1,3,9) , Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g (1,9) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g , Kalafior gotowany na parze 100g , Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Serek wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Miód naturalny 25g , Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) , Pomidor 50g , Mandarynki 100g ,

## Jadłospis na środa 2024-03-20

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 położnicza (5p) (C1/SP)</b>		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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 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 pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9), Udo z kurczaka pieczone 130g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 80g (7), Buraczki duszone 100g (1), Kompot owocowy* 200g, Podwieczorek - Kiwi 1 szt. 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 200g, Paszтет Jana wieprzowy 50g (1,3,9), Dżem truskawkowy 25g, Jabłka 100g, Ogórek kiszony krojony 50g,
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1), Jogurt naturalny 150g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Kawa zbożowa na mleku b/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 200g, Sałata zielona z jogurtem 80g (7), Buraczki duszone 100g (1), Kompot owocowy* b/c 200g, Podwieczorek - Pomidor 100g,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1), Jogurt naturalny 150g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata b/c 200g, Paszтет Jana wieprzowy 50g (1,3,9), Szynka rodzinna wieprzowa 20g (6,7), Jabłka 100g, Ogórek kiszony krojony 50g,
Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
Bułka wrocławska 75g (1), Jogurt naturalny 150g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Kawa zbożowa na mleku 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 200g, Sałata zielona z jogurtem 80g (7), Buraczki duszone 100g (1), Kompot owocowy* 200g, Podwieczorek - Kiwi 1 szt. 90g,	Bułka wrocławska 100g (1), Jogurt 8 zbóż 200g 200g (1,7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata 200g, Paszтет Jana wieprzowy 50g (1,3,9), Dżem truskawkowy 25g, Pomidor 50g, Jabłka 100g,

### 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