

Jadłospis na czwartek 2024-01-11

Świątokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)		
<p>Chleb pszenno-żytni 35g (1) [92 kcal], Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Ser twarogowy mielony 60g (7) [91 kcal], Jogurt owocowy 150g (7) [135 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) [27 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) [79 kcal], Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) [27 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1,7,9) [138 kcal], Kapusta z grochem 350g (7) [634 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal], Chleb pszenno-żytni 100g (1) [264 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g [106 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 65g (1) [172 kcal], Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) [100 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) [39 kcal], Rzodkiewki 50g [6 kcal], Banany 150g [92 kcal],</p>
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Ser twarogowy mielony 60g (7) [91 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal],</p> <p>Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6,10) [55 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) [190 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) [27 kcal],</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1,7,9) [138 kcal], Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) [299 kcal], Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) [359 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g [95 kcal], Mus owocowo-warzywny 200g 200g [106 kcal], Kompot owocowy* b/c (C) 200g [5 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Pomidor 100g [31 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) [100 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) [39 kcal], Rzodkiewki 50g [6 kcal], Jabłka 150g [55 kcal],</p>
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
<p>Bułka wrocławska 75g (1) [234 kcal], Ser twarogowy mielony 60g (7) [91 kcal], Jogurt owocowy 150g (7) [135 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal],</p> <p>Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) [27 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) [78 kcal], Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) [27 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1,7,9) [138 kcal], Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) [299 kcal], Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) [359 kcal], Sos jarzynowy (C) 100g (1,7,9) [73 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g [95 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g [106 kcal],</p>	<p>Bułka wrocławska 100g (1) [312 kcal], Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) [100 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) [39 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Banany 150g [92 kcal],</p>

Jadłospis na piątek 2024-01-12

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 35g (1) [92 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) [122 kcal], Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) [42 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) [79 kcal], Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) [42 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami (C) 300g (1,9) [148 kcal], Filet rybny z miruny panierowany smażony (C) 100g (1,3,4) [229 kcal], Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g [200 kcal], Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g [115 kcal], Bukiet warzyw gotowanych na parze (C) 100g [44 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Sok jabłkowy 300g [147 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 65g (1) [172 kcal], Deser mleczny z ryżem 200g 200g (7) [226 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Szyunka szkolna wieprzowa 40g (1,6) [48 kcal], Ogórek kiszony krojony 50g [6 kcal], Nektarynka 150g [68 kcal],</p>
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 200g (1,7) [102 kcal], Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (9,10) [84 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) [190 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) [42 kcal],</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami (C) 300g (1,9) [148 kcal], Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) [124 kcal], Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g [200 kcal], Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g [115 kcal], Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem (C) 100g [139 kcal], Kompot owocowy* b/c (C) 200g [5 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Jabłka 100g [37 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Szyunka szkolna wieprzowa 40g (1,6) [48 kcal], Ogórek kiszony krojony 50g [6 kcal], Nektarynka 150g [68 kcal],</p>
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<p>Bułka wrocławska 75g (1) [234 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) [122 kcal], Kielbasakrotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) [42 kcal], Jajko gotowane na twardo(1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Sałatazielona 20g [2 kcal], II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) [78 kcal], Kielbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) [42 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami (C) 300g (1,9) [148 kcal], Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) [124 kcal], Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g [200 kcal], Buraczki duszone100g (1) [174 kcal], Bukiet warzyw gotowanych na parze (C) 100g [44 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal], Podwieczorek - Sok jabłkowy 300g [147 kcal],</p>	<p>Bułka wrocławska 100g (1) [312 kcal], Deser mleczny z ryżem200g 200g (7) [226 kcal], Masłоекstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Szynka szkolna wieprzowa 40g(1,6) [48 kcal], Jabłka 150g [55 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>

Jadłospis na sobota 2024-01-13

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 35g (1) [92 kcal], Jogurt owocowy 125g (7) [113 kcal], Twaróg półtłusty 50g (7) [75 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) [19 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) [79 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) [19 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zalewajka z ziemniakami (IF) 300g (1,7,9) [150 kcal], Kotlet mielony wieprzowy smażony 80g (1,3) [373 kcal], Ryż biały gotowany (C) 200g [253 kcal], Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) [18 kcal], Kalafior gotowany z tłuszczem (C) 100g [118 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal], Podwieczorek - Jabłka 150g [55 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 65g (1) [172 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Miód naturalny 25g [80 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g [39 kcal], Rzodkiewki 50g [6 kcal], Pomarańcze 150g [51 kcal],</p>
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Twaróg półtłusty 50g (7) [75 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) [39 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Sałatazielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) [190 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) [19 kcal],</p>	<p>Zalewajka z ziemniakami (IF) 300g (1,7,9) [150 kcal], Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) [454 kcal], Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) [18 kcal], Kalafior gotowany z tłuszczem (C) 100g [118 kcal], Kompot owocowy* b/c (C) 200g [5 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Jabłka 100g [37 kcal]</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowadrobiowa 60g [59 kcal], Rzodkiewki 50g [6 kcal], Pomarańcze 150g [51 kcal],</p>
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
<p>Bułka wrocławska 75g (1) [234 kcal], Jogurt owocowy 125g (7) [113 kcal], Twaróg półtłusty 50g (7) [75 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) [19 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) [78 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) [19 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zalewajka z ziemniakami (IF) 300g (1,7,9) [150 kcal], Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) [454 kcal], Sos pomidorowy (C) 100g (1,7) [123 kcal], Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) [18 kcal], Kalafior gotowany (C) 100g [23 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Jabłka 150g [55 kcal]</p>	<p>Bułka wrocławska 100g (1) [312 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Miód naturalny 25g [80 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g [39 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Pomarańcze 150g [51 kcal],</p>

Jadłospis na niedziela 2024-01-14

Świątokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<p>Chleb pszenno-żytni 35g (1) [92 kcal], Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Jogurt owocowy 150g (7) [135 kcal], Ser twarogowy mielony 60g (7) [91 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Kawazbożowa na mleku (C) 200g (1,7) [122 kcal], Polędwica sopockawieprzowa 20g (6,10) [33 kcal], Śliwki 50g [23 kcal], II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) [79 kcal], Polędwica sopocka wieprzowa 20g (6,10) [33 kcal], Ogórek kiszony krojony 50g [6 kcal],</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 300g (1,9) [78 kcal], Udo z kurczaka pieczone 130g [366 kcal], Ziemniakigotowane z tłuszczem i koperkiem(C) 200g (7) [245 kcal], Sałatka zburaczków gotowanych (C) 100g [138 kcal], Bukiet jarzyn gotowany(C) 100g (9) [27 kcal], Kompotowocowy* (C) 200g [44 kcal], Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g [106 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 65g (1) [172 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Mleko UHT 3,5 % 200g (7) [128 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) [44 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p>
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Ser twarogowy mielony 60g (7) [91 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 200g (1,7) [102 kcal], Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6,10) [66 kcal], Ogórek kiszony krojony 50g [6 kcal], Śliwki 50g [23 kcal], II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) [190 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Polędwica sopocka wieprzowa 20g (6,10) [33 kcal],</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 300g (1,9) [78 kcal], Udo z kurczaka pieczone 130g [366 kcal], Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g [200 kcal], Bukiet jarzyn gotowany (C) 100g (9) [27 kcal], Sałatka z buraczków gotowanych (C) 100g [138 kcal], Kompot owocowy* b/c (C) 200g [5 kcal], Podwieczorek - Jabłka 100g [37 kcal]</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurt grecki 0% tłuszczu 150g (7) [77 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 60g (6,9,10) [65 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p>
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
<p>Bułka wrocławska 75g (1) [234 kcal], Jogurt owocowy 150g (7) [135 kcal], Ser twarogowy mielony 60g (7) [91 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) [122 kcal], Polędwica sopocka wieprzowa 20g (6,10) [33 kcal], Jabłka 100g [37 kcal], II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) [78 kcal], Polędwica sopocka wieprzowa 20g (6,10) [33 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 300g (1,9) [78 kcal], Udo z kurczaka gotowane 130g [366 kcal], Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g [200 kcal], Sałatka z buraczków gotowanych (C) 100g [138 kcal], Bukiet jarzyn gotowany (C) 100g (9) [27 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal], Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g [106 kcal],</p>	<p>Bułka wrocławska 100g (1) [312 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Mleko UHT 3,5 % 200g (7) [128 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) [44 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>

Jadłospis na poniedziałek 2024-01-15

Świątokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Cięży

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 35g (1) [92 kcal], Jogurt owocowy 150g (7) [135 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) [42 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) [79 kcal], Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) [42 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa z czerwonej soczewicy 300g (1,7,9) [183 kcal], Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) [299 kcal], Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) [359 kcal], Sos jarzynowy (C) 100g (1,7,9) [73 kcal], Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) [18 kcal], Marchew gotowana z tłuszczem (C) 100g [121 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) [81 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 65g (1) [172 kcal], Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) [100 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Szyńka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) [78 kcal], Rzodkiewki 50g [6 kcal], Kiwi 1 szt. (C) 90g [46 kcal],</p>
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (9,10) [84 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) [190 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) [42 kcal],</p>	<p>Zupa z czerwonej soczewicy 300g (1,7,9) [183 kcal], Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) [299 kcal], Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) [359 kcal], Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego (C) 100g [91 kcal], Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) [18 kcal], Kompot owocowy* b/c (C) 200g [5 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Jabłka 100g [37 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) [100 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Szyńka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) [78 kcal], Rzodkiewki 50g [6 kcal], Kiwi 1 szt. (C) 90g [46 kcal],</p>
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
<p>Bułka wrocławska 75g (1) [234 kcal], Jogurt owocowy 150g (7) [135 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) [42 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) [78 kcal], Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) [42 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami (C) 300g (1,9) [140 kcal], Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) [299 kcal], Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) [359 kcal], Sos jarzynowy (C) 100g (1,7,9) [73 kcal], Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) [18 kcal], Marchew gotowana (C) 100g [26 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) [81 kcal],</p>	<p>Bułka wrocławska 100g (1) [312 kcal], Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) [100 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Szyńka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) [78 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Kiwi 1 szt. (C) 90g [46 kcal],</p>

Jadłospis na wtorek 2024-01-16

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 35g (1) [92 kcal], Serek wiejski naturalny 200g (7) [194 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) [122 kcal], Szyunka szkolna wieprzowa 20g (1,6) [24 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) [79 kcal], Szyunka szkolna wieprzowa 20g (1,6) [24 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9) [151 kcal], Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) [124 kcal], Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g [200 kcal], Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g [115 kcal], Buraczki duszone 100g (1) [174 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g [106 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 65g (1) [172 kcal], Jogurt owocowy 150g (7) [135 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g [39 kcal], Ogórek kiszony krojony 50g [6 kcal], Pomarańcze 150g [51 kcal],</p>
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Serek wiejski naturalny 200g (7) [194 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 200g (1,7) [102 kcal], Szyunka szkolna wieprzowa 40g (1,6) [48 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Jabłka 150g [55 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) [190 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Szyunka szkolna wieprzowa 20g (1,6) [24 kcal],</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9) [151 kcal], Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) [124 kcal], Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g [200 kcal], Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g [115 kcal], Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem (C) 100g [139 kcal], Kompot owocowy* b/c (C) 200g [5 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Jabłka 150g [55 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g [39 kcal], Ogórek kiszony krojony 50g [6 kcal], Pomarańcze 150g [51 kcal],</p>
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<p>Bułka wrocławska 75g (1) [234 kcal], Serek wiejski naturalny 200g (7) [194 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Szyńka szkolna wieprzowa 20g (1,6) [24 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) [78 kcal], Szyńka szkolna wieprzowa 20g (1,6) [24 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9) [151 kcal], Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) [124 kcal], Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g [200 kcal], Buraczki duszone 100g (1) [174 kcal], Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem (C) 100g [139 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g [106 kcal],</p>	<p>Bułka wrocławska 100g (1) [312 kcal], Jogurt owocowy 150g (7) [135 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g [39 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Pomarańcze 150g [51 kcal],</p>

Jadłospis na środa 2024-01-17

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 35g (1) [92 kcal], Jogurt owocowy 150g (7) [135 kcal], Twaróg półtłusty 50g (7) [75 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal],</p> <p>Poledwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) [27 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) [79 kcal], Poledwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) [27 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński (C) 300g (1,7,9) [189 kcal], Klopsik drobiowy gotowany (C) 90g (1,3) [165 kcal], Ryż biały gotowany z tłuszczem (C) 200g [348 kcal], Sos pietruszkowy (C) 100g (1,7,9) [105 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7) [75 kcal], Kalafior gotowany z tłuszczem (C) 100g [118 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Jabłka 100g [37 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 65g (1) [172 kcal], Kefir 400g (7) [216 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) [44 kcal], Rzodkiewki 50g [6 kcal], Banany 150g [92 kcal],</p>
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurtnaturalny 150g (7) [90 kcal], Twaróg półtłusty 50g (7) [75 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6,10) [55 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) [190 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) [27 kcal],</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński (C) 300g (1,7,9) [189 kcal], Klopsik drobiowy gotowany (C) 90g (1,3) [165 kcal], Ryż biały gotowany (C) 200g [253 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7) [75 kcal], Kalafior gotowany z tłuszczem (C) 100g [118 kcal], Kompot owocowy* b/c (C) 200g [5 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Pomidor 100g [31 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Kefir 400g (7) [216 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) [44 kcal], Rzodkiewki 50g [6 kcal], Jabłka 150g [55 kcal],</p>
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
<p>Bułka wrocławska 75g (1) [234 kcal], Twaróg półtłusty 50g (7) [75 kcal], Jogurt owocowy 150g (7) [135 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) [27 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) [78 kcal], Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) [27 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa jarzynowa b/gl (C) 300g (7,9) [95 kcal], Klopsik drobiowy gotowany (C) 90g (1,3) [165 kcal], Ryż biały gotowany z tłuszczem (C) 200g [348 kcal], Sos pietruszkowy (C) 100g (1,7,9) [105 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7) [75 kcal], Kalafior gotowany z tłuszczem (C) 100g [118 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Jabłka 100g [37 kcal],</p>	<p>Bułka wrocławska 100g (1) [312 kcal], Kefir 400g (7) [216 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) [44 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Banany 150g [92 kcal],</p>

Jadłospis na czwartek 2024-01-18

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 35g (1) [92 kcal], Serek twarogowy, homogenizowany 140g (7) [232 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) [122 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) [19 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g(3) [65 kcal], Jabłka 100g [37 kcal], II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) [79 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) [19 kcal], Ogórek kiszony krojony 50g [6 kcal],</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9) [118 kcal], Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażyony 100g (3) [236 kcal], Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g [200 kcal], Surówka z selera i jabłka z jogurtem (C) 100g (7,9) [74 kcal], Brokuły gotowane z tłuszczem (C) 100g [122 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal], Podwieczorek - Mandarynki 100g [34 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 65g (1) [172 kcal], Ser twarogowymielony 70g (7) [106 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Mleko UHT 3,5 % 200g(7) [128 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p>
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 200g (1,7) [102 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) [39 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Ogórek kiszony krojony 50g [6 kcal], Jabłka 100g [37 kcal], II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) [190 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) [19 kcal],</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9) [118 kcal], Filet drobiowy gotowany (C) 70g (9) [100 kcal], Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 200g (7) [413 kcal], Surówka z selera i jabłka z jogurtem (C) 100g (7,9) [74 kcal], Brokuły gotowane z tłuszczem (C) 100g [122 kcal], Kompot owocowy* b/c (C) 200g [5 kcal], Podwieczorek - Jabłka 100g [37 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Ser twarogowy mielony 70g (7) [106 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p>
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
<p>Bułka wrocławska 75g (1) [234 kcal], Serek twarogowy, homogenizowany 140g (7) [232 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) [122 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) [19 kcal], Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) [65 kcal], Jabłka 100g [37 kcal], II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) [78 kcal], Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) [19 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9) [118 kcal], Filet drobiowy gotowany (C) 70g (9) [100 kcal], Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g [200 kcal], Sos koperkowy (C) 100g (1,7,9) [90 kcal], Surówka z selera i jabłka z jogurtem (C) 100g (7,9) [74 kcal], Brokuły gotowane z tłuszczem (C) 100g [122 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal], Podwieczorek - Mandarynki 100g [34 kcal],</p>	<p>Bułka wrocławska 100g (1) [312 kcal], Ser twarogowy mielony 70g (7) [106 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Mleko UHT 3,5 % 200g (7) [128 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p>

Jadłospis na piątek 2024-01-19

Świątokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 35g (1) [92 kcal], Ser żółty 20g (7) [68 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Szyntka krucha z pieca wieprzowa 20g (6,9,10) [39 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) [79 kcal], Szyntka krucha z pieca wieprzowa 20g (6,9,10) [39 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami (C) 300g (1,9) [148 kcal], Filet rybny z miruny panierowany smażony (C) 100g (1,3,4) [229 kcal], Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g [200 kcal], Bukiet jarzyn gotowany z tłuszczem (C) 100g (9) [122 kcal], Sałatka z buraczków gotowanych (C) 100g [138 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal], Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) [81 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 65g (1) [172 kcal], Deser mleczny z ryżem 200g 200g (7) [226 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g [39 kcal], Rzodkiewki 50g [6 kcal], Banany 150g [92 kcal],</p>
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Ser żółty 20g (7) [68 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Szyntka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) [78 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) [190 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Szyntka krucha z pieca wieprzowa 20g (6,9,10) [39 kcal],</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami (C) 300g (1,9) [148 kcal], Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) [124 kcal], Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 200g (7) [413 kcal], Surówka z kapusty kiszonej z olejem (C) 100g [78 kcal], Bukiet jarzyn gotowany z tłuszczem (C) 100g (9) [122 kcal], Kompot owocowy* b/c (C) 200g [5 kcal], Podwieczorek - Pomidor 100g [31 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g [39 kcal], Rzodkiewki 50g [6 kcal], Jabłka 150g [55 kcal],</p>
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
<p>Bułka wrocławska 75g (1) [234 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Miód naturalny 25g [80 kcal], Szyntka krucha z pieca wieprzowa 20g (6,9,10) [39 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) [78 kcal], Szyntka krucha z pieca wieprzowa 20g (6,9,10) [39 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami (C) 300g (1,9) [148 kcal], Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) [124 kcal], Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 200g (7) [245 kcal], Sałatka z buraczków gotowanych (C) 100g [138 kcal], Bukiet jarzyn gotowany z tłuszczem (C) 100g (9) [122 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal], Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) [81 kcal],</p>	<p>Bułka wrocławska 100g (1) [312 kcal], Deser mleczny z ryżem 200g 200g (7) [226 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g [39 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Banany 150g [92 kcal],</p>

Jadłospis na sobota 2024-01-20

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 35g (1) [92 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Ser twarogowy mielony 60g (7) [91 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Kawa zbożowa na mleku (C) 200g (1,7) [122 kcal], Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) [22 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) [79 kcal], Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) [22 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami (C) 300g (1,9) [228 kcal], Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) [454 kcal], Sos pomidorowy (C) 100g (1,7) [123 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7) [75 kcal], Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem (C) 100g [139 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Jabłka 100g [37 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) [83 kcal], Chleb pszenno-żytni 65g (1) [172 kcal], Jogurt owocowy 125g (7) [113 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Polędwica sopočka wieprzowa 40g (6,10) [66 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 kcal], Ogórek kiszony krojony 50g [6 kcal], Kiwi 1 szt. (C) 90g [46 kcal],</p>
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Ser twarogowy mielony 60g (7) [91 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Kawa zbożowa na mleku b/c (C) 200g (1,7) [102 kcal], Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) [44 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],</p> <p>II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) [190 kcal], Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) [52 kcal], Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) [22 kcal],</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami (C) 300g (1,9) [228 kcal], Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) [454 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7) [75 kcal], Bukiet warzyw gotowanych na parze (C) 100g [44 kcal], Kompot owocowy* b/c (C) 200g [5 kcal],</p> <p>Podwieczorek - Jabłka 100g [37 kcal],</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) [237 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata b/c (C) 200g [0 kcal], Polędwica sopočka wieprzowa 60g (6,10) [99 kcal], Ogórek kiszony krojony 50g [6 kcal], Kiwi 1 szt. (C) 90g [46 kcal],</p>
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Bułka wrocławska 75g (1) [234 kcal], Ser twarogowy mielony 60g (7) [91 kcal], Jogurt naturalny 150g (7) [90 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) [22 kcal], Sałata zielona 20g [2 kcal], II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) [78 kcal], Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 20g (6,9,10) [22 kcal], Pomidor 50g [15 kcal],	Zupa selerowa z ziemniakami (C) 300g (1,7,9) [150 kcal], Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) [454 kcal], Sos pomidorowy (C) 100g (1,7) [123 kcal], Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 100g (7) [75 kcal], Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem (C) 100g [139 kcal], Kompot owocowy* (C) 200g [44 kcal], Podwieczorek - Jabłka 100g [37 kcal],	Bułka wrocławska 100g (1) [312 kcal], Jogurt owocowy 125g (7) [113 kcal], Masło ekstra 82% 10g (7) [77 kcal], Herbata (C) 200g [20 kcal], Polędwica sopocka wieprzowa 40g(6,10) [66 kcal], Dżem truskawkowy 25g [38 kcal], Pomidor 50g [15 kcal], Kiwi 1 szt. (C) 90g [46 kcal],

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 SO₂ • 13. Łubin i produkty pochodne • 14. Mięczaki i produkty pochodne