

Jadłospis na środa 2024-02-21

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 naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku 200g (1,7) , 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 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 100g (1) , Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Kiwi 1 szt. (C) 90g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Jogurt 8 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 cukrzycowa (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) , 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 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 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) , Szyńka rodzinna wieprzowa 20g (6,7) , Jabłka 100g , Ogórek kiszony krojony 50g ,
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
Bułka wrocławska 75g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku 200g (1,7) , Szyńka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Szyńka 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 100g (1) , Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Kiwi 1 szt. (C) 90g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt 8 200g (1,7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Paszтет Jana wieprzowy 50g (1,3,9) , Dżem truskawkowy 25g , Pomidor 50g , Jabłka 100g ,

Jadłospis na czwartek 2024-02-22

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
Chleb pszenno-żytni 35g (1) , Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) ,Ser twarogowy mielony 60g (7) ,Jogurt owocowy 150g (7) , Masłоекstra 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 szpinakowa z ziemniakami 300g (1,7,9) , Kapusta z grochem 350g (7) , Kompot owocowy* 200g , Chleb pszenno-żytni 100g (1) , Podwieczorek - Mus owocowy 100g 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g(1) , Jogurt pitny naturalny 200g200g (7) , Masłоекstra 82% 10g(7) , Herbata 200g , Filet drobiowy zapiekany 40g (6,10) , Rzodkiewki 50g , Banany 150g ,
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masłоекstra 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 szpinakowa z ziemniakami 300g (1,7,9) , Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g , Mus owocowy 100g 100g , Kompot owocowy* b/c 200g , Podwieczorek - Pomidor 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) , Masłоекstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 200g , Filet drobiowy zapiekany 40g (6,10) , Rzodkiewki 50g , Jabłka 150g ,
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
Bułka wrocławska 75g (1) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masłоекstra 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 szpinakowa z ziemniakami 300g (1,7,9) , Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1) , Sos jarzynowy 100g (1,7,9) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g , Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Mus owocowy 100g 100g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) , Masłоекstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Filet drobiowy zapiekany 40g (6,10) , Pomidor 50g , Banany 150g ,

Jadłospis na piątek 2024-02-23

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
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) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa krupnik z ziemniakami 300g (1,9) , Filet rybny z miruny panierowanysmażony 100g (1,3,4) , Ziemniakigotowane z koperkiem (C) 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewkii cebuli z olejem 100g , Bukiet warzywgotowanych na parze 100g , Kompotowocowy* 200g , Podwieczorek - Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni65g (1) , Deser mleczny z ryżem200g 200g (7) , Masło ekstra82% 10g (7) , Herbata 200g ,Szynka szkolna wieprzowa 40g(1,6) , Ogórek kiszony krojony50g , Jabłka 150g ,
Dieta cukrzycowa (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) , Kiełbasa 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) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) ,	Zupa krupnik z ziemniakami 300g (1,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 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 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 200g , Szynka szkolna wieprzowa 40g (1,6) , Ogórek kiszony krojony 50g , Jabłka 150g ,
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
Bułka wrocławska 75g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku 200g (1,7) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa krupnik z ziemniakami 300g (1,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Buraczki duszone 100g (1) , Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g , Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Deser mleczny z ryżem 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Szynka szkolna wieprzowa 40g (1,6) , Jabłka 150g , Pomidor 50g ,

Jadłospis na sobota 2024-02-24

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
Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1), Chleb pszenno-żytni 35g (1), Jogurt owocowy 125g (7), Twaróg półtłusty 50g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata 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,	Zalewajka z ziemniakami (IF) 300g (1,7), Kotlet mielony wieprzowy smażony 80g (1,3), Ryż biały gotowany 200g, Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7), Kalafior gotowany na parze z tłuszczem 100g, Kompot owocowy* 200g, Podwieczorek - Jabłka 150g,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1), Chleb pszenno-żytni 65g (1), Jogurt naturalny 150g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata 200g, Miód naturalny 25g, Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g, Rzodkiewki 50g, Pomarańcze 150g,
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
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),	Zalewajka z ziemniakami (IF) 300g (1,7), Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9), Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7), Kalafior gotowany na parze z tłuszczem 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, Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g, Rzodkiewki 50g, Pomarańcze 150g,
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
Bułka wrocławska 75g (1), Jogurt owocowy 125g (7), Twaróg półtłusty 50g (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,	Zalewajka z ziemniakami (IF) 300g (1,7), Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9), Sos pomidorowy 100g (1,7), Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7), Kalafior gotowany na parze 100g, Kompot owocowy* 200g, Podwieczorek - Jabłka 150g,	Bułka wrocławska 100g (1), Jogurt naturalny 150g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata 200g, Miód naturalny 25g, Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g, Pomidor 50g, Pomarańcze 150g,

Jadłospis na niedzielę 2024-02-25

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
Chleb pszenno-żytni 35g (1) , Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku 200g (1,7) , Polędwica sopocka wieprzowa 20g (6,10) , Jabłka 150g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni30g (1) , Polędwica sopockawieprzowa 20g (6,10) , Ogórek kiszony krojony 50g ,	Zupa rosół z makaronem 300g (1,9) , Udo z kurczaka pieczone 130g , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem 200g (7) , Sałatka z buraczków gotowanych 100g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) , Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Mus owocowy 100g 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , MlekoUHT 3,5 % 200g (7) , Herbata 200g ,Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza40g (6,9,10) , Dżem truskawkowy 25g, Pomidor 50g , Sałata zielona 20g ,
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku b/c 200g (1,7) , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (6,10) , Ogórek kiszony krojony 50g , Jabłka 150g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Polędwica sopocka wieprzowa 20g (6,10) ,	Zupa rosół z makaronem 300g (1,9) , Udo z kurczaka pieczone 130g , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) , Sałatka z buraczków gotowanych 100g , Kompot owocowy* b/c 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt grecki 0% tłuszczu 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 200g , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 60g (6,9,10) , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g ,
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
Bułka wrocławska 75g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku 200g (1,7) , Polędwica sopocka wieprzowa 20g (6,10) , Jabłka 100g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Polędwica sopocka wieprzowa 20g (6,10) , Pomidor 50g ,	Zupa rosół z makaronem 300g (1,9) , Udo z kurczaka gotowane 130g , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Sałatka z buraczków gotowanych 100g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) , Kompot owocowy* 200g , Podwieczorek - Mus owocowy 100g 100g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Mleko UHT 3,5 % 200g (7) , Herbata 200g , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) , Dżem truskawkowy 25g , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g ,

Jadłospis na poniedziałek 2024-02-26

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
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) , Sałatazielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni30g (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 (C) 80g (7) , Marchew gotowana na parze ztluszczem 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 , Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Kiwi 1 szt. (C) 90g ,
Dieta cukrzycowa (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 (C) 100g , Sałata zielona z jogurtem (C) 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 , Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Kiwi 1 szt. (C) 90g ,
Dieta lekkostrawna 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 (C) 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 , Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) , Pomidor 50g , Kiwi 1 szt. (C) 90g ,

Jadłospis na wtorek 2024-02-27

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
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) , 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 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g , Bukiet warzyw gotowanych 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 owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) ,Herbata 200g , Paszтет Janawieprzowy 50g (1,3,9) , Ogórek kiszony krojony 50g , Pomarańcze 150g ,
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
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) , Szynka 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) , Szynka szkolna wieprzowa 20g (1,6) ,	Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 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 ,
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
Bułka wrocławska 75g (1) , Serek wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 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 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 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 2024-02-28

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
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 (1,7,9), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 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 Ojca Grzegorza 40g (6,9,10), Rzodkiewki 50g, Banany 150g,
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
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 (C) 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,
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
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 (1,7,9), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (C) 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 2024-02-29

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
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 zapiekany 20g (6,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Jabłka 100g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Filet drobiowy zapiekany 20g (6,10) , 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 na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* 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 ,
Dieta cukrzycowa (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) , Filet drobiowy zapiekany 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 zapiekany 20g (6,10) ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9) , Filet drobiowy gotowany 70g , Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (C) 200g (7) , Surówka z selera i jabłka z jogurtem (C) 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 ,
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
Bułka wrocławska 75g (1) , Serek twarogowy, homogenizowany 140g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowa na mleku 200g (1,7) , Filet drobiowy zapiekany 20g (6,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) , Jabłka 100g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Filet drobiowy zapiekany 20g (6,10) , Pomidor 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9) , Filet drobiowy gotowany 70g , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Sos koperkowy 100g (1,7,9) , Surówka z selera i jabłka z jogurtem (C) 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 ,

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