

Jadłospis na niedzielę 2024-01-21

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), 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 (C) 300g (1,7,9), Klops wieprzowy gotowany 90g (1,3,9), Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g, Sos pietruszkowy 100g (1,7,9), Buraczki duszone 100g (1), Brokuły gotowane na parze z tłuszczem 100g, Kompot owocowy* (C) 200g, Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1), Chleb pszenno-żytni 65g (1), Jogurt naturalny ze zbożami 175g (1,7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata 200g, Miód naturalny 25g, Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (9,10), Jabłka 100g, Rzodkiewki 50g,
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, Szyńka szkolna wieprzowa 40g (1,6), Sałata zielona 20g, Pomidor 50g, II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1), Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7), Szyńka szkolna wieprzowa 20g (1,6),	Zupa ogórkowa z ryżem (C) 300g (1,7,9), Klops wieprzowy gotowany 90g (1,3,9), Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g, Brokuły gotowane na parze z tłuszczem 100g, Buraczki duszone 100g (1), Kompot owocowy* b/c (C) 200g, Podwieczorek - Pomidor 100g,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1), Jogurt naturalny 150g (7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata b/c 200g, Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 60g (9,10), Jabłka 100g, Rzodkiewki 50g,
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
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 (1,3,9), Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g, Sos pietruszkowy 100g (1,7,9), Brokuły gotowane na parze 100g, Buraczki duszone 100g (1), Kompot owocowy* (C) 200g, Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g,	Bułka wrocławska 100g (1), Jogurt naturalny ze zbożami 175g (1,7), Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata 200g, Miód naturalny 25g, Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (9,10), Pomidor 50g, Jabłka 100g,

Jadłospis na poniedziałek 2024-01-22

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Patologii Ciąży

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)		
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) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Banany 150g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Ogórek kiszony krojony 50g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana z tłuszczem (C) 200g (1) , Surówka z kapusty białej z olejem (C) 100g , Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem 100g (9) , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 150g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Mleko UHT 3,5 % 200g (7) , Herbata 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Sałata zielona 20g , Pomidor 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) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Ogórek kiszony krojony 50g , Jabłka 100g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Surówka z kapusty białej z olejem (C) 100g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Kefir 400g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g ,
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
Bułka wrocławska 75g (1) , Jogurt owocowy 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) (C) 50g (3) , Banany 150g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) 300g (1,7,9) , Filet rybny z miruny gotowany na parze 100g (4,9) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Surówka z selera i jabłka z jogurtem (C) 100g (7,9) , Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem 100g (9) , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 150g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Mleko UHT 3,5 % 200g (7) , Herbata 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g ,

Jadłospis na wtorek 2024-01-23

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 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 , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (C) 300g (1,7,9) , Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (C) 250g (1,9) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g , Kalafior gotowany na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Serek wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Miód naturalny 25g , Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Mandarynki 100g ,
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 , Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (C) 300g (1,7,9) , Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (C) 250g (1,9) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g , Kalafior gotowany na parze 100g , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Pomidor 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Serek wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 200g , Szynka krucha z pieca wieprzowa 60g (6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Mandarynki 100g ,
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 , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa zacierkowa 300g (1,3,9) , Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (C) 250g (1,9) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g , Kalafior gotowany na parze 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Serek wiejski naturalny 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Miód naturalny 25g , Szynka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) , Pomidor 50g , Mandarynki 100g ,

Jadłospis na środa 2024-01-24

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) , Szyńka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Szyńka szkolnawieprzowa 20g (1,6) , Pomidor 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9) , Udo z kurczaka pieczone 130g , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Sałata zielonaz jogurtem (C) 80g (7) , Buraczki duszone 100g (1) , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Kiwi 1 szt. (C) 90g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Jogurt 8 zbóż 200g 200g (1,7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) , 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 (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 wieprzowa Ojca Grzegorza 60g (6,9,10) , 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* (C) 200g , Podwieczorek - Kiwi 1 szt. (C) 90g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt 8 zbóż 200g 200g (1,7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) , Dżem truskawkowy 25g , Pomidor 50g , Jabłka 100g ,

Jadłospis na czwartek 2024-01-25

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 pszenno-żytni 35g (1) , Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Połędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Połędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) , Pomidor 50g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1,7,9) , Kapusta z grochem 350g (7) , Kompot owocowy* (C) 200g , Chleb pszenno-żytni 100g (1) , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g(1) , Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7), Herbata 200g , Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) , 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) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 200g , Połędwica 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) , Połędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1,7,9) , Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g , Mus owocowo-warzywny 200g 200g , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Pomidor 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 200g , Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Jabłka 150g ,
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
Bułka wrocławska 75g (1) , Ser twarogowy mielony 60g (7) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Połędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Połędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) , Pomidor 50g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1,7,9) , Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Sos jarzynowy 100g (1,7,9) , Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C) 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g , Banany 150g ,

Jadłospis na piątek 2024-01-26

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 naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Kawa zbożowana mleku 200g (1,7) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa krupnik z ziemniakami (C) 300g (1,9) , Filet rybny z miruny panierowany smażony (C) 100g (1,3,4) , Ziemniaki gotowane z koperkiem (C) 200g , Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g , Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Sok jabłkowy 300g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Deser mleczny z ryżem 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Szyńska szkolna wieprzowa 40g (1,6) , Ogórek kiszony krojony 50g , 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) (C) 50g (3) , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) ,	Zupa krupnik z ziemniakami (C) 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 (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 , Szyńska 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) (C) 50g (3) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa krupnik z ziemniakami (C) 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* (C) 200g , Podwieczorek - Sok jabłkowy 300g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Deser mleczny z ryżem 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Szyńska szkolna wieprzowa 40g (1,6) , Jabłka 150g , Pomidor 50g ,

Jadłospis na sobota 2024-01-27

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 , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g ,	Zalewajka z ziemniakami (IF) 300g (1,7,9) , Kotlet mielony wieprzowy smażony 80g (1,3) , Ryż biały gotowany 200g , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Kalafior gotowany na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 150g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 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 , Wędlina szynka Jana wieprzowa 40g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) ,	Zalewajka z ziemniakami (IF) 300g (1,7,9) , Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Kalafior gotowany na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt naturalny 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 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 , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Wędlina szynka Jana wieprzowa 20g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g ,	Zalewajka z ziemniakami (IF) 300g (1,7,9) , Risotto z łopatką wieprz. i warzywami 250g (9) , Sos pomidorowy 100g (1,7) , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Kalafior gotowany na parze 100g , Kompot owocowy* (C) 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 niedziela 2024-01-28

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 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* (C) 200g , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,	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 , Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (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 (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 , Szyńka 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* (C) 200g , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Mleko UHT 3,5 % 200g (7) , Herbata 200g , Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) , Dżem truskawkowy 25g , Sałata zielona 20g , Pomidor 50g ,

Jadłospis na poniedziałek 2024-01-29

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) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa z czerwonej soczewicy 300g (1,7,9) , Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Sos jarzynowy 100g (1,7,9) , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Marchew gotowana na parze z tłuszczem 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Szyunka 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 , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 40g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) ,	Zupa z czerwonej soczewicy 300g (1,7,9) , Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego (C) 100g , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Kompot owocowy* b/c (C) 200g , Podwieczorek - Jabłka 100g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 200g , Szyunka 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 , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) 50g (3) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa 20g (9,10) , Pomidor 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (C) 300g (1,9) , Pulpet wieprzowy gotowany 90g (1,3) , Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) 200g (1) , Sos jarzynowy 100g (1,7,9) , Sałata zielona z jogurtem (C) 80g (7) , Marchew gotowana na parze 100g , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Sok wielowarzywny 300g (9) ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Szyunka krucha z pieca wieprzowa 40g (6,9,10) , Pomidor 50g , Kiwi 1 szt. (C) 90g ,

Jadłospis na wtorek 2024-01-30

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) , 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 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 , Buraczki duszone 100g (1) , Kompot owocowy* (C) 200g , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,	Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , 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) , Szyńka szkolna wieprzowa 40g (1,6) , Pomidor 50g , Sałata zielona 20g , Jabłka 150g , II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Szyńka 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 (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 , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , 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 , Szyńka szkolna wieprzowa 20g (1,6) , Sałata zielona 20g , II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Szyńka 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* (C) 200g , Podwieczorek - Mus owocowo-warzywny 200g 200g ,	Bułka wrocławska 100g (1) , Jogurt owocowy 150g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g , Pomidor 50g , Pomarańcze 150g ,

Jadłospis na środa 2024-01-31

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 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 ,</p> <p>II śniadanie - Chleb pszenno-żytni 30g (1) , Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) , Pomidor 50g ,</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński (C) 300g (1,7,9) , Klopsik drobiowy gotowany (C) 90g (1,3) , Ryż biały gotowany z tłuszczem (C) 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* (C) 200g ,</p> <p>Podwieczorek - Jabłka 100g ,</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) , Chleb pszenno-żytni 65g (1) , Kefir 400g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Banany 150g ,</p>
Dieta cukrzycowa (5p) (6/SP)		
<p>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 ,</p> <p>II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 80g (1) , Tłuszcz roślinny do smarowania 55% 10g (7) , Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) ,</p>	<p>Zupa barszcz ukraiński (C) 300g (1,7,9) , Klopsik drobiowy gotowany (C) 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 (C) 200g ,</p> <p>Podwieczorek - Pomidor 100g ,</p>	<p>Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) , Kefir 400g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata b/c 200g , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) , Rzodkiewki 50g , Jabłka 150g ,</p>
Dieta lekkostrawna położnicza (5p) (C2/SP)		
<p>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 ,</p> <p>II śniadanie - Bułka wrocławska 25g (1) , Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6,10) , Pomidor 50g ,</p>	<p>Zupa jarzynowa b/gl 300g (7,9) , Klopsik drobiowy gotowany (C) 90g (1,3) , Ryż biały gotowany z tłuszczem (C) 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* (C) 200g ,</p> <p>Podwieczorek - Jabłka 100g ,</p>	<p>Bułka wrocławska 100g (1) , Kefir 400g (7) , Masło ekstra 82% 10g (7) , Herbata 200g , Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza 40g (6,9,10) , Pomidor 50g , Banany 150g ,</p>

Tabela alergenów

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne • 2. Skorupiaki i produkty pochodne • 3. Jajka i produkty pochodne • 4. Ryby i produkty pochodne • 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne • 6. Soja i produkty pochodne • 7. Mleko i produkty pochodne • 8. Orzechy tj. migdały (*Amygdalus communis* L), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), nerkowce (*Anacardium occidentale*), orzechy pekan (*Carya illinoensis*/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), 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