



Poniedziałek 2024-04-29

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce P

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 688.9kcal •Energia 2863.8KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 3.5g •Węglowodany 74.2g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 10.1g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)

Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.

• Jogurt naturalny (7)

Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.

• Masło ekstra 82% (7)

Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)

• Kawa zbożowa na mleku bez cukru (1,7)

• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (6)

mięso wieprzowe (87%), Woda, sól spożywcza, skrobia (ziemniaczana), białko (SOJOWE) (6), stabilizator (E 451)(E 452), regulator kwasowości (E 262)(E 325), (glukoza), wzmacniacz smaku (E 621), barwnik (ekstrakt papryki), ekstrakt drożdżowy , przyprawy, substancja konserwująca (E 250)

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)

• Ogórek kiszony krojony

ogórki gruntowe, sól, przyprawy

• Jabłka

Drugie śniadanie

•Energia 276.6kcal •Energia 1155.5KJ •Białko 8.6g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 36.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)

Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.

• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7)

Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D

• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (6)

mięso wieprzowe (87%), Woda, sól spożywcza, skrobia (ziemniaczana), białko (SOJOWE) (6), stabilizator (E 451)(E 452), regulator kwasowości (E 262)(E 325), (glukoza), wzmacniacz smaku (E 621), barwnik (ekstrakt papryki), ekstrakt drożdżowy , przyprawy, substancja konserwująca (E 250)

Obiad



•Energia 794kcal •Energia 3300.9KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 32g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 97.5g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 8.6g

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)

• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)

• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)

Poniedziałek

• Surówka koperkowa z kapustą (3,10) kapusta biała (79%), sos delikatny (8%) [olej rzepakowy, woda, musztarda (woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól), ocet spirytusowy, żółtko jaja, skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca: guma guar, sól], cukier, marchew, koper (świeży 2,4% lub susz 0,6%), sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	200
 Podwieczerek •Energia 36.5kcal •Energia 152.6KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 8.8g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Jabłka	100
 Kolacja •Energia 497.6kcal •Energia 2085.1KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 16.1g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 60.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kefir (7) MLEKO (MLEKO), MLEKO w proszku, białka MLEKO, aktywna mikroflora	250
• Herbata bez cukru	200
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu.	40
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Pomidor	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-29):

•Energia 2293.6kcal •Energia 9557.9KJ •Białko 95.1g •Tłuszcz 81.9g •Tłuszcze nasycone 33.3g •Sól 8g •Węglowodany 277.6g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 36.1g




Wtorek 2024-04-30

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P





Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Wtorek

 Śniadanie •Energia 544.7kcal •Energia 2276KJ •Białko 32g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 60.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.	50

Wtorek

<ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
<ul style="list-style-type: none">• Herbata bez cukru	200
<ul style="list-style-type: none">• Filet drobiowy zapiekany (7) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego Mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty (MLEKO, LAKTOZA), (maltodekstryna, cukier), stabilizator (E451, E452), białko wieprzowe, substancja zagęszczająca (E407), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), substancja konserwująca (E250).	40
<ul style="list-style-type: none">• Pomidor	50
<ul style="list-style-type: none">• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">• Energia 263.1kcal • Energia 1099.1KJ • Białko 8.7g • Tłuszcz 7.9g • Tłuszcze nasycone 2.4g • Sól 1.6g • Węglowodany 36.4g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 6.7g	
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	80
<ul style="list-style-type: none">• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D	10
<ul style="list-style-type: none">• Filet drobiowy zapiekany (7) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego Mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty (MLEKO, LAKTOZA), (maltodekstryna, cukier), stabilizator (E451, E452), białko wieprzowe, substancja zagęszczająca (E407), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), substancja konserwująca (E250).	20
 Obiad	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">• Energia 762.9kcal • Energia 3166.2KJ • Białko 29.4g • Tłuszcz 22.1g • Tłuszcze nasycone 3g • Sól 2.1g • Węglowodany 116.6g • Cukry 1.6g • Błonnik pokarmowy 7.7g	
<ul style="list-style-type: none">• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
<ul style="list-style-type: none">• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	250
<ul style="list-style-type: none">• Surówka z marchwi i jabłka Marchew (61%), jabłko (31%), cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.	100
<ul style="list-style-type: none">• Kalafior gotowany na parze	100
<ul style="list-style-type: none">• Kompot owocowy bez cukru	200
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">• Energia 30.7kcal • Energia 128.4KJ • Białko 1.8g • Tłuszcz 0.2g • Tłuszcze nasycone 0g • Sól 0g • Węglowodany 5.9g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 1.2g	
<ul style="list-style-type: none">• Pomidor	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">• Energia 656kcal • Energia 1951.3KJ • Białko 39.1g • Tłuszcz 27.9g • Tłuszcze nasycone 8.9g • Sól 4g • Węglowodany 59.5g • Cukry 10g • Błonnik pokarmowy 10.7g	
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
<ul style="list-style-type: none">• Serek wiejski naturalny (7) Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana (MLEKO), sól	200
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10

Wtorek

• Herbata bez cukru	200
• Szyńka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	60
• Rzodkiewki	50
• Mandarynki	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-30):

•Energia 2257.5kcal •Energia 8621KJ •Białko 111g •Tłuszcz 72.7g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 10.4g •Węglowodany 278.9g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 35.4g



Środa 2024-05-01

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P




Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Środa

Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 563.5kcal •Energia 2359.5KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 15.7g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 68.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku bez cukru (1,7)	200
• Szyńka szkolna wieprzowa (1,6,7) mięso wieprzowe (70%), woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko sojowe (SOJA) cukry (maltodekstryna, glukoza), MLEKO (laktoza), stabilizatory (E451, E452, E450,E339), białko wieprzowe, przeciwutleniacz (E301, E331, E316), ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku (E621), aromaty(SOJA, GLUTEN), substancja konserwująca (E250)	40
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Pomidor	50
Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 258.7kcal •Energia 1081.3KJ •Białko 7.9g •Tłuszcz 7.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 36.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	80
• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D	10
• Szyńka szkolna wieprzowa (1,6,7) mięso wieprzowe (70%), woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko sojowe (SOJA) cukry (maltodekstryna, glukoza), MLEKO (laktoza), stabilizatory (E451, E452, E450,E339), białko wieprzowe, przeciwutleniacz (E301, E331, E316), ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku (E621), aromaty(SOJA, GLUTEN), substancja konserwująca (E250)	20

Środa

 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 874.6kcal •Energia 3617.2KJ •Białko 47.2g •Tłuszcz 37.4g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 88.4g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 7.6g	
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone	130
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	80
• Buraczki duszone (1)	100
• Kompot owocowy bez cukru	200
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 30.7kcal •Energia 128.4KJ •Białko 1.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	
• Pomidor	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 629.1kcal •Energia 2625.1KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 4.1g •Węglowodany 69.3g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 10.1g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Paszтет Jana wieprzowy (1,3,9) mięso wieprzowe (76%), wątroba wieprzowa, bułka tarta (mąka PSZENNA, drożdże, sól), woda, cebula, JAJA KURZE, marchew, pietruszka, SELER2, mieszanka warzywna, sól spożywcza, przyprawy	50
• Szyńka rodzinna wieprzowa (6,7) mięso wieprzowe (63%), woda, sól spożywcza, białko (SOJOWE)(wieprzowe), (glukoza), stabilizator (E 339)(E 450)(E 451)(E 452), substancja zagęszczająca (E 407), przeciwutleniacz (E 301)(E 316)(E 331), wzmacniacz smaku (E 621), aromat (dymu wędzarniczego), skrobia (ziemniaczana), LAKTOZA (MLEKO), (maltodekstryna), substancja konserwująca (E 250)	20
• Jabłka	100
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-05-01): •Energia 2356.7kcal •Energia 9811.5KJ •Białko 108.9g •Tłuszcz 83.5g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 9.3g •Węglowodany 269g •Cukry 10.3g •Błonnik pokarmowy 34.8g	



Czwartek 2024-05-02

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Czwartek

Śniadanie

•Energia 558.8kcal •Energia 2336KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 2.7g •Węglowodany 61.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Ser twarogowy mielony (7)	60
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Polędwica wiśniowa, wieprzowa (6) Schab wieprzowy(60%), woda, sól, białko roślinne (SOJA), hydrolizat białka (SOJA), skrobia ryżowa, stabilizatory (E451,E450,E452), substancja żelująca (E407a), BŁONNIK (PSZENNY bezglutenowy), białko wieprzowe, wzmacniacz smaku (E621,E635), dekstroza, substancja zagęszczająca (E415), wieprzowa hemoglobina, substancja konserwująca (E250))	40
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Pomidor	50

Drugie śniadanie

•Energia 262.1kcal •Energia 1095.5KJ •Białko 8.2g •Tłuszcz 7.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 1.7g •Węglowodany 36.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	80
• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D	10
• Polędwica wiśniowa, wieprzowa (6) Schab wieprzowy(60%), woda, sól, białko roślinne (SOJA), hydrolizat białka (SOJA), skrobia ryżowa, stabilizatory (E451,E450,E452), substancja żelująca (E407a), BŁONNIK (PSZENNY bezglutenowy), białko wieprzowe, wzmacniacz smaku (E621,E635), dekstroza, substancja zagęszczająca (E415), wieprzowa hemoglobina, substancja konserwująca (E250))	20

Obiad

•Energia 948.5kcal •Energia 3959.1KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 149.6g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 9.9g


	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	90
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Surówka z marchwi i jabłka Marchew (61%), jabłko (31%), cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.	100
• Mus owocowy 100g	100
• Kompot owocowy bez cukru	200

Podwieczorek

•Energia 30.7kcal •Energia 128.4KJ •Białko 1.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g

• Pomidor	100
-----------	-----

Czwartek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 522.9kcal •Energia 2186.7KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 16.1g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 2.3g •Węglowodany 69.1g •Cukry 19g •Błonnik pokarmowy 12.4g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt pitny naturalny 200g (7)	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Filet drobiowy zapiekany (7) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego Mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty (MLEKO, LAKTOZA), (maltodekstryna, cukier), stabilizator (E451, E452), białko wieprzowe, substancja zagęszczająca (E407), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), substancja konserwująca (E250).	40
• Rzodkiewki	50
• Jabłka	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-02):

•Energia 2322.9kcal •Energia 9705.7KJ •Białko 95.2g •Tłuszcz 61.8g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 8.3g •Węglowodany 322.5g
•Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 39.3g




Piątek 2024-05-03

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P





Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 664.2kcal •Energia 2761.1KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 67.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku bez cukru (1,7)	200
• Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa (6) mięso wieprzowe (87%), Woda, sól spożywcza, skrobia (ziemniaczana), białko (SOJOWE) (6), stabilizator (E 451)(E 452), regulator kwasowości (E 262)(E 325), (glukoza), wzmacniacz smaku (E 621), barwnik (ekstrakt papryki), ekstrakt drożdżowy , przyprawy, substancja konserwująca (E 250)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Pomidor	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20

Piątek

 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 276.6kcal •Energia 1155.5KJ •Białko 8.6g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 36.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	80
<p>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D</p>	10
<p>• Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa (6) mięso wieprzowe (87%), Woda, sól spożywcza, skrobia (ziemniaczana), białko (SOJOWE) (6), stabilizator (E 451)(E 452), regulator kwasowości (E 262)(E 325), (glukoza), wzmacniacz smaku (E 621), barwnik (ekstrakt papryki), ekstrakt drożdżowy , przyprawy, substancja konserwująca (E 250)</p>	20
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 731.5kcal •Energia 2993.3KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 87.9g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 9.9g</p>	
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy bez cukru	200
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<p>•Energia 36.5kcal •Energia 152.6KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 8.8g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 1.5g</p>	
• Jabłka	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 504.4kcal •Energia 2107.9KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 12.1g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 3.7g •Węglowodany 69.7g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 10.8g</p>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Szyńka szkolna wieprzowa (1,6,7) mięso wieprzowe (70%), woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko sojowe (SOJA) cukry (maltodekstryna, glukoza), MLEKO (laktoza), stabilizatory (E451, E452, E450,E339), białko wieprzowe, przeciwutleniacz (E301, E331, E316), ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku (E621), aromaty(SOJA, GLUTEN), substancja konserwująca (E250)	40
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
• Jabłka	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-03):

•Energia 2213.2kcal •Energia 9170.4KJ •Białko 94.8g •Tłuszcz 72.6g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 8.2g •Węglowodany 270.4g •Cukry 18.9g •Błonnik pokarmowy 38.2g



Sobota 2024-05-04

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce P Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Sobota

Śniadanie

• Energia 544.7kcal • Energia 2276KJ • Białko 32g • Tłuszcz 14.7g • Tłuszcze nasycone 9.6g • Sól 2.6g • Węglowodany 60.5g • Cukry 0g
• Błonnik pokarmowy 9.2g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)

Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.

• Twaróg półtłusty (7)

MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.

• Jogurt naturalny (7)

Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.

• Masło ekstra 82% (7)

Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)

• Herbata bez cukru

• Filet drobiowy zapiekany (7)

100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego Mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty (MLEKO, LAKTOZA), (maltodekstryna, cukier), stabilizator (E451, E452), białko wieprzowe, substancja zagęszczająca (E407), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), substancja konserwująca (E250).

• Pomidor

• Sałata zielona

Sałata masłowa

Drugie śniadanie

• Energia 263.1kcal • Energia 1099.1KJ • Białko 8.7g • Tłuszcz 7.9g • Tłuszcze nasycone 2.4g • Sól 1.6g • Węglowodany 36.4g • Cukry 0g
• Błonnik pokarmowy 6.7g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)

Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.

• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7)

Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D

• Filet drobiowy zapiekany (7)

100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego Mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty (MLEKO, LAKTOZA), (maltodekstryna, cukier), stabilizator (E451, E452), białko wieprzowe, substancja zagęszczająca (E407), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), substancja konserwująca (E250).

Obiad

• Energia 738.5kcal • Energia 3036.6KJ • Białko 23.6g • Tłuszcz 31.4g • Tłuszcze nasycone 3.8g • Sól 0.3g • Węglowodany 94.3g • Cukry 2.2g
• Błonnik pokarmowy 8.1g



• Zalewajka z ziemniakami (1,7)

• Risotto z łopatką wieprz. i warzywami (9)

• Sałata zielona z jogurtem (7)

• Kalafior gotowany na parze z tłuszczem

Sobota

• Kompot owocowy bez cukru	200
 Podwieczorek •Energia 36.5kcal •Energia 152.6KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 8.8g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Jabłka	100
 Kolacja •Energia 510.8kcal •Energia 2140.8KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 11.8g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 68.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1% (w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu.	60
• Rzodkiewki	50
• Pomarańcze	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-05-04):

•Energia 2093.7kcal •Energia 8705.1KJ •Białko 87.9g •Tłuszcz 66g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 6.2g •Węglowodany 268.9g •Cukry 9.5g •Błonnik pokarmowy 36.7g




Niedziela 2024-05-05

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P





Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Niedziela

 Śniadanie •Energia 715.1kcal •Energia 2992.3KJ •Białko 39.2g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 81.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 10.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1% (w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Ser twarogowy mielony (7)	60
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku bez cukru (1,7)	200

Niedziela

• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
• Jabłka	150
 Drugie śniadanie •Energia 267.7kcal •Energia 1118.9KJ •Białko 8.2g •Tłuszcz 8.6g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 36.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	80
• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D	10
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	20
 Obiad •Energia 813.3kcal •Energia 3357.9KJ •Białko 45.4g •Tłuszcz 36.9g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 77.3g •Cukry 7g •Błonnik pokarmowy 8.7g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone	130
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Kompot owocowy bez cukru	200
 Podwieczorek •Energia 36.5kcal •Energia 152.6KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 8.8g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Jabłka	100
 Kolacja •Energia 465.1kcal •Energia 2045.9KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 55.9g •Cukry 5.1g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt grecki 0% tłuszczu (7) MLEKO pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza (6,9,10) Mięso wieprzowe (82%), woda, sól, białko sojowe (soja), wzmacniacz smaku (glutaminian sodu), stabilizatory (difosforany i trójfosforan), cukry, dekstroza, maltodekstryna, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające (karagen, guma guar), aromat dymu wędzarniczego, aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu)	60
• Pomidor	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20

Niedziela

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-05):

•Energia 2297.7kcal •Energia 9667.6KJ •Białko 122.8g •Tłuszcz 79.5g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 7.6g •Węglowodany 260g
•Cukry 30.3g •Błonnik pokarmowy 37g



Tabela alergenów

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

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 (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis/Wangenh/K.Koch</i>), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia exelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10.	Gorczyca i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2262.2kcal •Energia 9319.9KJ •Białko 102.2g •Tłuszcz 74g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 8.3g •Węglowodany 278.2g •Cukry 17.6g •Błonnik pokarmowy 36.8g