






Poniedziałek 2024-03-25

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N



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

C5p

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 570.1kcal •Energia 2364.5KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 58g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	100
<p>• 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.</p>	150
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	10
<p>• Herbata b/c</p>	200
<p>• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (9,10)</p>	40
<p>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)</p>	50
<p>• Pomidor</p>	50
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 283kcal •Energia 1182.7KJ •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>• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (9,10)</p>	20
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 954.6kcal •Energia 3965.3KJ •Białko 37g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 1.1g •Węglowodany 134.5g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 12.9g</p>	
<p>• Zupa z czerwonej soczewicy (1,7,9)</p>	300
<p>• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)</p>	90
<p>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)</p>	200
<p>• Surówka z białej kapusty i ogórka kiszzonego</p>	100
<p>• Sałata zielona z jogurtem (7)</p>	80

Poniedziałek

• Kompot owocowy* b/c	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 543.2kcal •Energia 2271.9KJ •Białko 20g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 66.5g •Cukry 8g •Błonnik pokarmowy 11.8g	Ilość g lub ml
• 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 b/c	200
• Szyntka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	40
• Rzodkiewki	50
• Kiwi 1 szt.	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-03-25):

•Energia 2387.4kcal •Energia 9937KJ •Białko 92.6g •Tłuszcz 75.9g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 7.4g •Węglowodany 304.1g •Cukry 19.4g •Błonnik pokarmowy 42.1g






Wtorek 2024-03-26



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

C5p

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
Energia 675.5kcal • Energia 2037KJ • Białko 42.2g • Tłuszcz 25.7g • Tłuszcze nasycone 6.3g • Sól 4g • Węglowodany 63.4g • Cukry 3g • Błonnik pokarmowy 9.2g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Serek wiejski naturalny (7) Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana (MLEKO), sól	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)	200
• Szyńka szkolna wieprzowa (1,6) 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
• Pomidor	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
Energia 265.1kcal • Energia 1108.5KJ • 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) 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
 Obiad	Ilość g lub ml
Energia 734.4kcal • Energia 2990KJ • Białko 32.4g • Tłuszcz 33.3g • Tłuszcze nasycone 2.8g • Sól 0.4g • Węglowodany 76.8g • Cukry 1.3g • Błonnik pokarmowy 9.4g	
• Zupa kalafiorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200

Wtorek

• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy* b/c	200
 Podwieczorek •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 Kolacja •Energia 630.9kcal •Energia 2634.5KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 72.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.7g	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 b/c	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
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
• Pomarańcze	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-03-26):

•Energia 2360.6kcal •Energia 8999KJ •Białko 105.8g •Tłuszcz 88.8g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 9.7g •Węglowodany 262.7g •Cukry 15.2g •Błonnik pokarmowy 38.3g






Środa 2024-03-27



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

C5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 550.7kcal •Energia 2302.8KJ •Białko 31g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.7g •Węglowodany 60.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	100
<p>• 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.</p>	150
<p>• Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.</p>	50
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	10
<p>• Herbata b/c</p>	200
<p>• Połędwica wiśniowa, wieprzowa (6, 10)</p>	40
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
<p>• Pomidor</p>	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 268.5kcal •Energia 1122.7KJ •Białko 8.2g •Tłuszcz 7.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 1.7g •Węglowodany 36.6g •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>• Połędwica wiśniowa, wieprzowa (6, 10)</p>	20
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 804.2kcal •Energia 3333.3KJ •Białko 28.8g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 133.7g •Cukry 8.4g •Błonnik pokarmowy 12.2g</p>	
<p>• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)</p>	300
<p>• Klopsik drobiowy gotowany (1,3)</p>	90
<p>• Ryż biały gotowany</p>	200
<p>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)</p>	100

Środa

• Kalafior gotowany na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy* b/c	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	Ilość g lub ml
• Pomidor	100
 Kolacja •Energia 552.5kcal •Energia 2313.7KJ •Białko 21g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 72.4g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 11.4g	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 b/c	200
• Szyńka 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)	40
• Rzodkiewki	50
• Jabłka	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-03-27):

•Energia 2206.6kcal •Energia 9200.9KJ •Białko 90.9g •Tłuszcz 58.4g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 7.7g •Węglowodany 309.4g •Cukry 19.3g •Błonnik pokarmowy 40.6g






Czwartek 2024-03-28



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

C5p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 605.1kcal •Energia 2531.7KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 8.3g •Sól 3.4g •Węglowodany 74.4g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 10.1g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	100
<p>• 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.</p>	150
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	10
<p>• Kawa zbożowa na mleku b/c (1,7)</p>	200
<p>• Filet drobiowy zapiekany (6,10) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego. Skład: mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty , (maltodekstryna, glukoza), stabilizator (E 450) (E 451)(E 452), białko (wieprzowe), substancja zagęszczająca (E 407), wzmacniacz smaku (E 621), przeciwutleniacz (E 331), substancja konserwująca (E 250)</p>	40
<p>• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy</p>	50
<p>• Jabłka</p>	100
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 269.5kcal •Energia 1126.3KJ •Białko 8.7g •Tłuszcz 7.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 36.4g •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>• Filet drobiowy zapiekany (6,10) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego. Skład: mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty , (maltodekstryna, glukoza), stabilizator (E 450) (E 451)(E 452), białko (wieprzowe), substancja zagęszczająca (E 407), wzmacniacz smaku (E 621), przeciwutleniacz (E 331), substancja konserwująca (E 250)</p>	20
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 791.4kcal •Energia 3266.6KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.6g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 9.6g</p>	
<p>• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)</p>	300
<p>• Filet drobiowy gotowany</p>	70
<p>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)</p>	200

Czwartek

• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)	100
• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy* b/c	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 499.4kcal •Energia 2086.5KJ •Białko 20g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2.5g •Węglowodany 58.2g •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
• 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 b/c	200
• Szynka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-03-28):

•Energia 2201.8kcal •Energia 9163.7KJ •Białko 93.4g •Tłuszcz 75g •Tłuszcze nasycone 31.6g •Sól 7.9g •Węglowodany 262.5g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 37.1g






Piątek 2024-03-29



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

C5p

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 554.2kcal •Energia 2299.5KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 58g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	100
<p>• Ser żółty (7) MLEKO pasteryzowane, sól, stabilizator - chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka, barwnik - karoteny.</p>	20
<p>• 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.</p>	150
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	10
<p>• Herbata b/c</p>	200
<p>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)</p>	50
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
<p>• Pomidor</p>	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 309.1kcal •Energia 1292.3KJ •Białko 10.2g •Tłuszcz 11.3g •Tłuszcze nasycone 4.7g •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>• Ser żółty (7) MLEKO pasteryzowane, sól, stabilizator - chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka, barwnik - karoteny.</p>	20
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 848.5kcal •Energia 3485.2KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 40.7g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1g •Węglowodany 89.8g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 10.5g</p>	
<p>• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)</p>	300
<p>• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)</p>	100
<p>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)</p>	200
<p>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem</p>	100

Piątek

• Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem (9)	100
• Kompot owocowy* b/c	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	Ilość g lub ml
• Pomidor	100
 Kolacja •Energia 569.7kcal •Energia 2382.6KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 14.5g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 72.3g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 11.4g	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
• Ser twarogowy mielony (7)	70
• Herbata b/c	200
• Rzodkiewki	50
• Jabłka	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-29):

•Energia 2312.2kcal •Energia 9588.1KJ •Białko 92.1g •Tłuszcz 85.6g •Tłuszcze nasycone 36.8g •Sól 6.6g •Węglowodany 262.2g •Cukry 18.7g •Błonnik pokarmowy 39g



Sobota 2024-03-30

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

C5p

Sobota

Śniadanie

•Energia 567kcal •Energia 2374.6KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 15.5g •Tłuszcze nasycone 8g •Sól 2.7g •Węglowodany 68.5g •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
• 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 b/c (1,7)	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 sodu0, syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu)	40
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Pomidor	50

Drugie śniadanie

•Energia 262.9kcal •Energia 1099KJ •Białko 7.7g •Tłuszcz 7.4g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 36.7g •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
• 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 sodu0, syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu)	20

Obiad

•Energia 805.1kcal •Energia 3332.5KJ •Białko 32.7g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 117.7g
•Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 14g

	Ilość g lub ml
• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)	300
• Risotto z łopatką wieprz. i warzywami (9)	250
• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7)	100

Sobota

• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy* b/c	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 554.5kcal •Energia 2318.2KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.5g •Węglowodany 66.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.3g	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 b/c	200
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
• Kiwi 1 szt.	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-03-30):

•Energia 2226kcal •Energia 9277KJ •Białko 91.5g •Tłuszcz 64.8g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 7.3g •Węglowodany 298.2g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 41.6g



Niedziela 2024-03-31

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N




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

C5p

Niedziela

Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 627.2kcal •Energia 2492.7KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 19.5g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 4.8g •Węglowodany 67g •Cukry 1g •Błonnik pokarmowy 11g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	100
<p>• 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.</p>	150
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	10
<p>• Ser twarogowy pasteryzowany (7) SER twarogowy (z MLEKA), białka MLEKA, sól.</p>	30
<p>• Herbata b/c</p>	200
<p>• Sok pomidorowy z soku zagęszczonego, psteryzowany Sok pomidorowy z zagęszczonego soku: sok pomidorowy, sól morską.</p>	300
<p>• Szyńka szkolna wieprzowa (1,6) 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)</p>	40
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
<p>• Pomidor</p>	50
Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 265.1kcal •Energia 1108.5KJ •Białko 7.9g •Tłuszcz 7.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 36.8g •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>• Szyńka szkolna wieprzowa (1,6) 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)</p>	20

Niedziela

 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 1036.6kcal •Energia 4266KJ •Białko 51.2g •Tłuszcz 49.2g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 0.6g •Węglowodany 98g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 9.3g	
• Zupa żurek z ziemniakami (1,7,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone	130
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem	100
• Buraczki duszone (1)	100
• Kompot owocowy* b/c	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 526.9kcal •Energia 2204.5KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 15.6g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 64.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.6g	
• 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 b/c	200
• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (9,10)	40
• Rzodkiewki	50
• Mandarynki	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-31):

•Energia 2486.5kcal •Energia 10200.1KJ •Białko 106.3g •Tłuszcz 92.1g •Tłuszcze nasycone 33.4g •Sól 9.6g •Węglowodany 271.8g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 38.7g



Tabela alergenów

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N

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</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</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 2311.6kcal •Energia 9480.8KJ •Białko 96.1g •Tłuszcz 77.2g •Tłuszcze nasycone 27.6g •Sól 8g •Węglowodany 281.5g •Cukry 16.2g •Błonnik pokarmowy 39.6g