







Poniedziałek 2024-04-15

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P


Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

W5p

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 799.8kcal •Energia 3318KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 94.7g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 3.1g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	75
• 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 (1,7)	200
• 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)	20
• Pasta z białka jaja (3,7)	70
• Banany	150
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 119.9kcal •Energia 500.6KJ •Białko 6.7g •Tłuszcz 3.6g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 15.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.5g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	25
• 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)	20
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 553.8kcal •Energia 2307.7KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.5g •Cukry 17.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g</p>	
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy	200
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<p>•Energia 58.4kcal •Energia 244.1KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.1g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 2.3g</p>	





Poniedziałek

• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Kolacja •Energia 578.5kcal •Energia 2417.3KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 20g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.4g •Węglowodany 77.3g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Mleko UHT 3,5 % (7)	200
• Herbata	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


Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-15):

•Energia 2110.4kcal •Energia 8787.7KJ •Białko 93.9g •Tłuszcz 59.9g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 4.3g •Węglowodany 297g •Cukry 39.4g •Błonnik pokarmowy 16.5g

Wtorek

 Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 526.2kcal •Energia 2199.4KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 63.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 1.6g		
• Bułka wrocławska (1)		75
• 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
• Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.		50
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)		10
• Herbata		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).		20
• Sałata zielona Sałata masłowa		20
 Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 106.4kcal •Energia 444.2KJ •Białko 6.8g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 15.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.5g		
• Bułka wrocławska (1)		25
• 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
•Energia 692.1kcal •Energia 2867.7KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 103.2g •Cukry 16.1g •Błonnik pokarmowy 7.4g		
• Zupa zacierkowa (1,3,9)		300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)		250
• Marchew gotowana na parze		100
• Kompot owocowy		200
 Podwieczorek		Ilość g lub ml
•Energia 81kcal •Energia 342KJ •Białko 3g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 2.3g •Węglowodany 17.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.6g		

Wtorek

<ul style="list-style-type: none">• Sok wielowarzywny (9) Przecier marchwiowy, przecier pomidorowy (29%) z zagęszczonego przecieru, sok jabłkowy (18%) z zagęszczonego soku, woda, przecierzy z: pietruszki, brokuła, papryki (1%) i cebuli, oliwki (0, 5%), sól morską, witamina C, pieprz czarny, bazylia, ekstrakt z ziół włoskich, aromat, Zawartość warzyw i jabłek minimum 93%.	300
 Kolacja •Energia 797.1kcal •Energia 2545.3KJ •Białko 39.2g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 99.8g •Cukry 35.2g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska (1)	100
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
<ul style="list-style-type: none">• Serek wiejski naturalny (7) Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana (MLEKO), sól	200
<ul style="list-style-type: none">• Herbata	200
<ul style="list-style-type: none">• Miód naturalny Miód naturalny pszczeli	25
<ul style="list-style-type: none">• Szynka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	40
<ul style="list-style-type: none">• Jabłko pieczone 1 szt.	100


Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-16):

•Energia 2202.8kcal •Energia 8398.6KJ •Białko 103.7g •Tłuszcz 66.4g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 8.4g •Węglowodany 299.3g •Cukry 56.2g •Błonnik pokarmowy 16.5g

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 549.4kcal • Energia 2300.6KJ • Białko 24g • Tłuszcz 15.9g • Tłuszcze nasycone 8.2g • Sól 1.7g • Węglowodany 71.4g • Cukry 5g • Błonnik pokarmowy 1.7g 		
• Bułka wrocławska (1)		75
<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
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		200
<ul style="list-style-type: none"> • Szynka 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
<ul style="list-style-type: none"> • Sałata zielona Sałata masłowa 		20
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 102kcal • Energia 426.4KJ • Białko 6g • Tłuszcz 1.7g • Tłuszcze nasycone 0.5g • Sól 0.9g • Węglowodany 16g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 0.5g 		
• Bułka wrocławska (1)		25
<ul style="list-style-type: none"> • Szynka 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
Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 899.4kcal • Energia 3717KJ • Białko 45.9g • Tłuszcz 37.2g • Tłuszcze nasycone 7.4g • Sól 0.6g • Węglowodany 95.9g • Cukry 13.2g • Błonnik pokarmowy 6.6g 		
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)		300
• Udo z kurczaka gotowane		130
• Ziemniaki gotowane z koperkiem		200
• Buraczki duszone (1)		100
• Kompot owocowy		200
Podwieczorek		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
• Jabłko pieczone 1 szt.		100




Środa

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 614.7kcal •Energia 2571.8KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 14g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 94.5g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 3.6g	
• Bułka wrocławska (1)	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	200
• Szynka familijna 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)	40
• Dżem truskawkowy	25
• Jabłko pieczone 1 szt.	100



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-17):

•Energia 2201.9kcal •Energia 9168.4KJ •Białko 98.9g •Tłuszcz 69.1g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 5.7g •Węglowodany 286.6g •Cukry 37.7g •Błonnik pokarmowy 13.7g

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 556.6kcal • Energia 2327.3KJ • Białko 30.6g • Tłuszcz 15.8g • Tłuszcze nasycone 9.6g • Sól 1.7g • Węglowodany 67.1g • Cukry 5g • Błonnik pokarmowy 2.2g 	
• Bułka wrocławska (1)	75
<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
• Ser twarogowy mielony (7)	60
<ul style="list-style-type: none"> • Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO) 	10
• Herbata	200
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Sałata zielona Sałata masłowa 	20
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 105.4kcal • Energia 440.6KJ • Białko 6.3g • Tłuszcz 2g • Tłuszcze nasycone 0.2g • Sól 0.8g • Węglowodany 15.8g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 0.5g 	
• Bułka wrocławska (1)	25
<ul style="list-style-type: none"> • 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	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 974kcal • Energia 4061.7KJ • Białko 31.6g • Tłuszcz 22.6g • Tłuszcze nasycone 3.7g • Sól 0.6g • Węglowodany 160.5g • Cukry 39.2g • Błonnik pokarmowy 13.7g 	
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	90
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Marchew gotowana na parze	100
• Mus owocowo-warzywny 200g	200
• Kompot owocowy	200





Czwartek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g•Błonnik pokarmowy 1.6g	
<ul style="list-style-type: none">• Mus owocowy 100g	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 657.4kcal •Energia 2754.8KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 98.3g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 4.5g	
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska (1)	100
<ul style="list-style-type: none">• Jogurt pitny naturalny 200g (7)	200
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7)Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
<ul style="list-style-type: none">• Herbata	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">• Banany	150


Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-18):

•Energia 2366.4kcal •Energia 9894.3KJ •Białko 94.7g •Tłuszcz 58.6g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 5.1g •Węglowodany 357.8g •Cukry 57.2g •Błonnik pokarmowy 22.5g

Piątek

Piątek		Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 710.6kcal •Energia 2938.8KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 1.7g •Węglowodany 72.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 1.7g		
• Bułka wrocławska (1)		75
• 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 (1,7)		200
• 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)		20
• Pasta z białka jaja (3,7)		70
• Sałata zielona Sałata masłowa		20
 Drugie śniadanie •Energia 119.9kcal •Energia 500.6KJ •Białko 6.7g •Tłuszcz 3.6g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 15.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.5g		Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)		25
• 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)		20
 Obiad •Energia 561.5kcal •Energia 2337.8KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 6.8g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 93.1g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 7.7g		Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)		300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)		100
• Ziemniaki gotowane z koperkiem		200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze		100
• Kompot owocowy		200
 Podwieczerek •Energia 82kcal •Energia 350KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g		Ilość g lub ml

Piątek

• Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany Sok jabłkowy (100%) z soku zagęszczonego.	200
 Kolacja •Energia 583.4kcal •Energia 2439KJ •Białko 23.2g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 85.9g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 3.4g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	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	200
• Szynka 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
• Jabłko pieczone 1 szt.	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-19):

•Energia 2057.3kcal •Energia 8566.3KJ •Białko 94.7g •Tłuszcz 52.9g •Tłuszcze nasycone 21.8g •Sól 5.3g •Węglowodany 287.4g •Cukry 27.9g •Błonnik pokarmowy 13.2g






Sobota 2024-04-20

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce P



Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

W5p

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 526.2kcal •Energia 2199.4KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 63.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 1.6g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	75
• 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
• Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.	50
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	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).	20
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 106.4kcal •Energia 444.2KJ •Białko 6.8g •Tłuszcz 2g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 15.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.5g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	25
• 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
<p>•Energia 797.4kcal •Energia 3295.2KJ •Białko 23.7g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 115.4g •Cukry 16.6g •Błonnik pokarmowy 8.5g</p>	
• Zalewajka z ziemniakami (1,7)	300
• Risotto z łopatką wieprz. i warzywami (9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy	200






Sobota

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 58.4kcal •Energia 244.1KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.1g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 2.3g	
• Jabłko pieczone 1 szt.	150
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 654.3kcal •Energia 2743.4KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.4g •Węglowodany 105.2g •Cukry 32.2g •Błonnik pokarmowy 3.4g	
• Bułka wrocławska (1)	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	200
• Miód naturalny Miód naturalny pszczeli	25
• 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
• Jabłko pieczone 1 szt.	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-20):

•Energia 2142.7kcal •Energia 8926.3KJ •Białko 82.7g •Tłuszcz 58.8g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 4.2g •Węglowodany 313.9g •Cukry 65.5g •Błonnik pokarmowy 16.3g

Niedziela

Niedziela		Ilość g lub ml
 Śniadanie •Energia 683.1kcal •Energia 2859.2KJ •Białko 36.5g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 1.2g •Węglowodany 82.2g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 2.9g		
• Bułka wrocławska (1)		75
• 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
• Ser twarogowy mielony (7)		60
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		200
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)		20
• Jabłko pieczone 1 szt.		100
 Drugie śniadanie •Energia 111kcal •Energia 464KJ •Białko 6.3g •Tłuszcz 2.7g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0.3g •Węglowodany 15.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.5g		Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)		25
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)		20
 Obiad •Energia 713.9kcal •Energia 2969.6KJ •Białko 42.5g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 0.6g •Węglowodany 79.2g •Cukry 15g •Błonnik pokarmowy 7g		Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa bez glutenu i bez mleka (9)		300
• Udo z kurczaka gotowane		130
• Ziemniaki gotowane z koperkiem		200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)		100
• Kompot owocowy		200
 Podwieczorek •Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g		Ilość g lub ml
• Mus owocowy 100g		100
 Kolacja •Energia 621kcal •Energia 2595.1KJ •Białko 23g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 2.4g •Węglowodany 87g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.3g		Ilość g lub ml

Niedziela

• Bułka wrocławska (1)	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Mleko UHT 3,5 % (7)	200
• Herbata	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
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona Sałata masłowa	20

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-21):

•Energia 2202kcal •Energia 9197.9KJ •Białko 109.1g •Tłuszcz 70.4g •Tłuszcze nasycone 28.3g •Sól 4.5g •Węglowodany 280.2g •Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 14.3g



Tabela alergenów

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (5p) (3/SP)

W5p

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 2183.4kcal •Energia 8991.4KJ •Białko 96.8g •Tłuszcz 62.3g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 5.4g •Węglowodany 303.2g •Cukry 45.2g •Błonnik pokarmowy 16.2g