



Poniedziałek 2024-04-22

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)

LPo15p

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 575kcal •Energia 2200.6KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 75.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.1g

• Bułka wrocławska (1)

Ilość g lub ml

75

• Jogurt owocowy (7)

MLEKO, cukier, owoce 9%(maliny, sok malinowy z koncentratu), MLEKO zagęszczone odtłuszczone, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat, żywe kultury bakterii.

150

• Masło ekstra 82% (7)

Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)

10

• Herbata

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

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

50

• Sałata zielona

Sałata masłowa

20

Drugie śniadanie

•Energia 135.3kcal •Energia 564.8KJ •Białko 7.6g •Tłuszcz 3.7g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 18.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g

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

• Pomidor

50

Obiad

•Energia 951.7kcal •Energia 3961.6KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 145.8g •Cukry 17.9g •Błonnik pokarmowy 14.2g

Ilość g lub ml

• Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9)

300

• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)

90

• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)

200

• Sos jarzynowy (1,7,9)

100

• Sałata zielona z jogurtem (7)

80

• Marchew gotowana na parze

100

• Kompot owocowy


200

Podwieczorek

•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

Ilość g lub ml

Poniedziałek

• Sok wielowarzywny (9) Przecier marchwiowy, przecier pomidorowy (29%) z zagęszczonego przecieru, sok jabłkowy (18%) z zagęszczonego soku, woda, przecierey z: pietruszki, brokuła, papryki (1%) i cebuli, oliwki (0, 5%), sól morską, witamina C, pieprz czarny, bazylią, ekstrakt z ziół włoskich, aromat, Zawartość warzyw i jabłek minimum 93%.	300
 Kolacja •Energia 648.1kcal •Energia 2709.7KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2g •Węglowodany 89.7g •Cukry 22g •Błonnik pokarmowy 5.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Jogurt pitny naturalny 200g (7)	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200
• Szynka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	40
• Pomidor	50
• Kiwi 1 szt.	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-22):

•Energia 2391.1kcal •Energia 9778.7KJ •Białko 91.1g •Tłuszcz 71g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 7.3g •Węglowodany 346.4g •Cukry 44.9g •Błonnik pokarmowy 26.1g





Wtorek 2024-04-23

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N




Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)

LPo15p

Wtorek

 Śniadanie •Energia 551.3kcal •Energia 1513.7KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 56.3g •Cukry 8g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	75
• Serek wiejski naturalny (7) Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana (MLEKO), sól	200
• 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)	20
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 Drugie śniadanie •Energia 117.4kcal •Energia 490.6KJ •Białko 6.9g •Tłuszcz 1.8g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.9g •Węglowodany 18.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	25

Wtorek

• 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
• Pomidor	50
 Obiad •Energia 831kcal •Energia 3398.4KJ •Białko 33.9g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 99.2g •Cukry 13.2g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Zupa kalafiorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Buraczki duszone (1)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem	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 780.5kcal •Energia 3075.1KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.4g •Węglowodany 110.3g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Jogurt owocowy (7) MLEKO, cukier, owoce 9%(maliny, sok malinowy z koncentratu), MLEKO zagęszczone odtuszczone, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat, żywe kultury bakterii.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	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
• Pomidor	50
• Pomarańcze	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-23):

•Energia 2353.1kcal •Energia 8787.8KJ •Białko 100.9g •Tłuszcz 83.4g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 6.5g •Węglowodany 300.8g •Cukry 26.2g •Błonnik pokarmowy 18.5g








Środa 2024-04-24

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)

LPoł5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 570.2kcal •Energia 2198.9KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 78g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.1g	
• Bułka wrocławska (1)	75
• Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.	50
• Jogurt owocowy (7) MLEKO, cukier, owoce 9%(maliny, sok malinowy z koncentratu), MLEKO zagęszczone odtłuszczone, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat, żywe kultury bakterii.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	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))	20
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 120.8kcal •Energia 504.8KJ •Białko 7.2g •Tłuszcz 2.1g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.8g •Węglowodany 18.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	
• Bułka wrocławska (1)	25
• 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
• Pomidor	50
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 955.9kcal •Energia 3936.2KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 33.2g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.6g •Węglowodany 136.2g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 6.8g	
• Zupa jarzynowa bez glutenu (7,9)	300
• Klopsik drobiowy gotowany (1,3)	90
• Ryż biały gotowany z tłuszczem	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Surówka z marchwi i jabłka Marchew (61%), jabłko (31%), cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.	100
• Kalafior gotowany na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy	200
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•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	
• Jabłka	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 694.4kcal •Energia 2912KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.4g •Węglowodany 104.4g •Cukry 25.6g •Błonnik pokarmowy 4.1g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10

• Kefir (7) MLEKO (MLEKO), MLEKO w proszku, białka MLEKO, aktywna mikroflora	250
• Herbata	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
• Pomidor	50
• Banany	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-24):

•Energia 2377.7kcal •Energia 9704.4KJ •Białko 87.5g •Tłuszcz 71.2g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 6.4g •Węglowodany 346.2g
•Cukry 48.7g •Błonnik pokarmowy 15.5g



Czwartek 2024-04-25

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N



Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)

LPoł5p

Czwartek

Śniadanie •Energia 795.1kcal •Energia 3316KJ •Białko 45g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 1.6g •Węglowodany 95.2g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 3.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	75
• Serek twarogowy, homogenizowany (7)	140
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Jabłka	100
Drugie śniadanie •Energia 121.8kcal •Energia 508.4KJ •Białko 7.7g •Tłuszcz 2.1g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.8g •Węglowodany 18.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• 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
• Pomidor	50
Obiad •Energia 748.6kcal •Energia 3088.5KJ •Białko 37.8g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 99.3g •Cukry 17.6g •Błonnik pokarmowy 9.8g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy gotowany	70

Czwartek

• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Sos koperkowy (1,7)	100
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)	100
• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy	200
 Podwieczorek •Energia 33.8kcal •Energia 143.3KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 8.4g •Cukry 7g •Błonnik pokarmowy 1.4g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	100
 Kolacja •Energia 660.3kcal •Energia 2757.3KJ •Białko 31g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 1.5g •Węglowodany 82.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.7g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Ser twarogowy mielony (7)	70
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Mleko UHT 3,5 % (7)	200
• Herbata	200
• Pomidor	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-25):

•Energia 2359.5kcal •Energia 9813.4KJ •Białko 121.9g •Tłuszcz 74.5g •Tłuszcze nasycone 27.5g •Sól 4.2g •Węglowodany 304.4g
•Cukry 41.9g •Błonnik pokarmowy 18g




Piątek 2024-04-26

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N





Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)

LPo5p

Piątek

 Śniadanie •Energia 542kcal •Energia 2271.2KJ •Białko 17.4g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 81.1g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 1.7g	Ilość g lub ml
• 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
• Herbata	200
• Miód naturalny Miód naturalny pszczeli	25
• Szyńka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	20

Piątek

• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 Drogi śniadanie •Energia 132.4kcal •Energia 552.4KJ •Białko 7g •Tłuszcz 3.5g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 18.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	25
• Szyńka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	20
• Pomidor	50
 Obiad •Energia 821.4kcal •Energia 3372KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 34.2g •Tłuszcze nasycone 5.7g •Sól 0.6g •Węglowodany 94g •Cukry 16.7g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)	200
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem (9)	100
• Kompot owocowy	200
 Podwieczorek •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	Ilość g lub ml
• Sok wielowarzywny (9) Przecier marchwiowy, przecier pomidorowy (29%) z zagęszczonego przecieru, sok jabłkowy (18%) z zagęszczonego soku, woda, przeciery z: pietruszki, brokuła, papryki (1%) i cebuli, oliwki (0, 5%), sól morską, witamina C, pieprz czarny, bazylię, ekstrakt z ziół włoskich, aromat, Zawartość warzyw i jabłek minimum 93%.	300
 Kolacja •Energia 789.9kcal •Energia 3319.4KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 2.9g •Węglowodany 130.9g •Cukry 45.6g •Błonnik pokarmowy 20.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Deser mleczny z ryżem 200g (7)	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	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
• Pomidor	50
• Banany	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-26):

•Energia 2366.7kcal •Energia 9857.1KJ •Białko 80.2g •Tłuszcz 71.9g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 8.1g •Węglowodany 341.6g •Cukry 87.2g •Błonnik pokarmowy 36.9g



Sobota 2024-04-27

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)

LPo15p

Sobota

Śniadanie

•Energia 535.6kcal •Energia 2239.4KJ •Białko 29.2g •Tłuszcz 15.3g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 64.3g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 1.6g

• Bułka wrocławska (1)

Ilość g lub ml

75

• 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

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 sodu0, syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu)

20

• Sałata zielona

Sałata masłowa

20

Drugie śniadanie

•Energia 115.1kcal •Energia 481.1KJ •Białko 6.7g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 18.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g

• Bułka wrocławska (1)

Ilość g lub ml

25

• 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 sodu0, syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu)

20

• Pomidor

50

Obiad

•Energia 971.6kcal •Energia 4000.4KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 38.6g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 1.4g •Węglowodany 131.4g •Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 9.1g

• Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9)

Ilość g lub ml

300

• Risotto z łopatką wieprz. i warzywami (9)

250

• Sos pomidorowy (1,7)

100

• Surówka z marchwi i jabłka

Marchew (61%), jabłko (31%), cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.

100

• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem

100

• Kompot owocowy

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

• Jabłka

Ilość g lub ml

100

Sobota

Kolacja

•Energia 686.9kcal •Energia 2873.3KJ •Białko 22g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 109.4g •Cukry 14g •Błonnik pokarmowy 4.3g

	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Jogurt owocowy (7)	125
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Dżem truskawkowy	25
• Pomidor	50
• Kiwi 1 szt.	90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-27):

•Energia 2345.7kcal •Energia 9746.7KJ •Białko 85.8g •Tłuszcz 74.6g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 5.1g •Węglowodany 332.7g •Cukry 39.2g •Błonnik pokarmowy 17.6g



Niedziela 2024-04-28

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)

LPoł5p

Niedziela

Śniadanie

•Energia 521.8kcal •Energia 2181.7KJ •Białko 27.8g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 63.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 1.6g




	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	75
• Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.	50
• 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
• 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
• Sałata zielona Sałata masłowa	20

Drugie śniadanie

•Energia 117.4kcal •Energia 490.6KJ •Białko 6.9g •Tłuszcz 1.8g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.9g •Węglowodany 18.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g

• Bułka wrocławska (1)	25
------------------------	----

Niedziela

• 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
• Pomidor	50
 Obiad •Energia 902.9kcal •Energia 3731.9KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 36.5g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 0.4g •Węglowodany 116.9g •Cukry 12.9g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (1,7,9)	300
• Klops wieprzowy gotowany (1,3)	90
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Brokuły gotowane na parze	100
• Buraczki duszone (1)	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 785.3kcal •Energia 3288.1KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 23.1g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2.2g •Węglowodany 118.8g •Cukry 51.6g •Błonnik pokarmowy 4.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Jogurt naturalny ze zbożami (1,7) Jogurt naturalny (z MLEKA), cukier, rodzynki, sok jabłkowy, ziarna zbóż 0,8% (jęczmień, PSZENICA), miód, oligofruktoza, ORZECHY włoskie i laskowe, migdały, aromat.	175
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200
• Miód naturalny Miód naturalny pszczeli	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)	40
• Pomidor	50
• Jabłka	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-28):

•Energia 2400.4kcal •Energia 10002.3KJ •Białko 95.1g •Tłuszcz 75.9g •Tłuszcze nasycone 26.9g •Sól 5.3g •Węglowodany 334.6g
•Cukry 69.5g •Błonnik pokarmowy 18g



Tabela alergenów

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)

LPo15p

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 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 porcję w jadłospisie:

•Energia 2370.6kcal •Energia 9670.1KJ •Białko 94.6g •Tłuszcz 74.6g •Tłuszcz nasycone 23.6g •Sól 6.1g •Węglowodany 329.5g •Cukry 51.1g •Błonnik pokarmowy 21.5g