



Poniedziałek 2024-04-29

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce P

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

W5p

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 799.8kcal •Energia 3318KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 28.7g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 94.7g •Cukry 25.6g •Błonnik pokarmowy 3.1g

• Bułka wrocławska (1)

Ilość g lub ml

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

•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

• Bułka wrocławska (1)

Ilość g lub ml

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 553kcal •Energia 2305.3KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 7.1g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.5g •Węglowodany 95.4g •Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 8.6g

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

Ilość g lub ml

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

•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.

Ilość g lub ml

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

Poniedziałek

• 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 - 2024-04-29):

•Energia 2109.6kcal •Energia 8785.3KJ •Białko 93.9g •Tłuszcz 59.9g •Tłuszcze nasycone 24.2g •Sól 4.3g •Węglowodany 296.9g
•Cukry 60g •Błonnik pokarmowy 16.5g





Wtorek 2024-04-30

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P

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

W5p

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

Wtorek

Obiad

•Energia 687.2kcal •Energia 2847.3KJ •Białko 26.1g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 103.2g
•Cukry 16.1g •Błonnik pokarmowy 7.4g

	Ilość g lub ml
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	250
• Marchew gotowana na parze	100
• Kompot owocowy	200

Podwieczerek

•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 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
• Bułka wrocławska (1)	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Serek wiejski naturalny (7) Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana (MLEKO), sól	200
• Herbata	200
• Miód naturalny Miód naturalny pszczeli	25
• Szyńka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	40
• Jabłko pieczone 1 szt.	100

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

•Energia 2197.9kcal •Energia 8378.2KJ •Białko 103.7g •Tłuszcz 66.4g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 8.4g •Węglowodany 299.3g
•Cukry 56.2g •Błonnik pokarmowy 16.5g



Środa 2024-05-01

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P

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

W5p





Środa

Śniadanie

•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

	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

Środa

• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku (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)	20
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 Drugie śniadanie •Energia 102kcal •Energia 426.4KJ •Białko 6g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcz nasycone 0.5g •Sól 0.9g •Węglowodany 16g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.5g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	25
• 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
 Obiad •Energia 897.1kcal •Energia 3710.8KJ •Białko 45.7g •Tłuszcz 37.2g •Tłuszcz nasycone 7.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 95.6g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 6.6g	Ilość g lub ml
• 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 •Energia 36.5kcal •Energia 152.6KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcz nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 8.8g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Jabłko pieczone 1 szt.	100
 Kolacja •Energia 614.7kcal •Energia 2571.8KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 14g •Tłuszcz nasycone 8.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 94.5g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 3.6g	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
• Szyńka 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 - 2024-05-01):

•Energia 2199.7kcal •Energia 9162.1KJ •Białko 98.7g •Tłuszcz 69.1g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 5.7g •Węglowodany 286.3g
•Cukry 37.6g •Błonnik pokarmowy 13.7g



Czwartek 2024-05-02

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P



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

W5p

Czwartek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •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
• 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
• 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
• Pomidor	50
Drugie śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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
Obiad •Energia 965.4kcal •Energia 4027.6KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 0.6g •Węglowodany 160.3g •Cukry 39.1g •Błonnik pokarmowy 13.7g	Ilość g lub ml
• 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
•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	
• Mus owocowy 100g	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 657.4kcal •Energia 2754.8KJ •Białko 25.6g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 98.3g •Cukry 33.6g •Błonnik pokarmowy 4.5g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Jogurt pitny naturalny 200g (7)	200
• 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).	40
• Banany	150

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

•Energia 2357.8kcal •Energia 9860.2KJ •Białko 94.6g •Tłuszcz 58.6g •Tłuszcze nasycone 20.6g •Sól 5.1g •Węglowodany 357.7g
•Cukry 77.7g •Błonnik pokarmowy 22.5g




Piątek 2024-05-03

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P





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

W5p

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•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

Piątek

 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•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	
• Bułka wrocławska (1)	25
• 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)	20
 Obiad	Ilość g lub ml
•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	
• 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
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 82kcal •Energia 350KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany Sok jabłkowy (100%) z soku zagęszczonego.	200
 Kolacja	Ilość g lub ml
•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	
• 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
• Szyunka 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 - 2024-05-03):

•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 2024-05-04

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P

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

W5p

Sobota

Śniadanie

•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)

Ilość g lub ml

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

•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

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

Obiad

•Energia 790.6kcal •Energia 3269.5KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 0.4g •Węglowodany 115.1g •Cukry 16.5g •Błonnik pokarmowy 8.5g

Ilość g lub ml

• 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

Podwieczorek

•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

Ilość g lub ml

• Jabłko pieczone 1 szt.

150

Kolacja

•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

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

Sobota

• 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 - 2024-05-04):

•Energia 2135.9kcal •Energia 8900.6KJ •Białko 82.5g •Tłuszcz 58.8g •Tłuszcze nasycone 22.9g •Sól 4.2g •Węglowodany 313.7g
•Cukry 65.3g •Błonnik pokarmowy 16.3g



Niedziela 2024-05-05

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P



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

W5p

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	
• 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	
• 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

Niedziela

• 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
• Bułka wrocławska (1)	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Mleko UHT 3,5 % (7)	200
• Herbata	200
• Szyunka 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 - 2024-05-05):

•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 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

Tabela Alergenów

10.	Gorzycza 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 2180kcal •Energia 8978.7KJ •Białko 96.7g •Tłuszcz 62.3g •Tłuszcze nasycone 23.4g •Sól 5.4g •Węglowodany 303.1g •Cukry 51g •Błonnik pokarmowy 16.2g