



Poniedziałek 2024-04-08

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N



Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)

PPo15p

Poniedziałek

	Ilość g lub ml
Śniadanie •Energia 516.4kcal •Energia 1955.8KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 65.8g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 5g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	35
• 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 136.5kcal •Energia 570KJ •Białko 6.6g •Tłuszcz 3.2g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 20.7g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
• 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 1098.6kcal •Energia 4546.8KJ •Białko 37.5g •Tłuszcz 36.4g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 149.7g •Cukry 17.8g •Błonnik pokarmowy 15.2g	Ilość g lub ml
• Zupa z czerwonej soczewicy (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	90
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Sos jarzynowy (1,7,9)	100

Poniedziałek

• Sałata zielona z jogurtem (7)	80
• Marchew gotowana na parze z tłuszczem	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, przecierzy 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 581kcal •Energia 2430.2KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 2g •Węglowodany 80.9g •Cukry 13.5g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	65
• Jogurt pitny naturalny 200g (7)	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200
• Szyntka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	40
• Rzodkiewki	50
• Kiwi 1 szt.	90



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-08):

•Energia 2413.4kcal •Energia 9844.8KJ •Białko 85.3g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 7.5g •Węglowodany 334.3g •Cukry 36.8g •Błonnik pokarmowy 34.7g

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 594.7kcal • Energia 1699.3KJ • Białko 35.9g • Tłuszcz 24.3g • Tłuszcze nasycone 5.9g • Sól 2.9g • Węglowodany 56.4g • Cukry 8.3g • Błonnik pokarmowy 4.6g 		
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól. 		35
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże 		35
<ul style="list-style-type: none"> • Serek wiejski naturalny (7) Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana (MLEKO), sól 		200
<ul style="list-style-type: none"> • Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO) 		10
<ul style="list-style-type: none"> • 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 118.6kcal • Energia 495.8KJ • Białko 5.8g • Tłuszcz 1.3g • Tłuszcze nasycone 0.4g • Sól 0.9g • Węglowodany 21.3g • Cukry 0.2g • Błonnik pokarmowy 1.8g 		
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże 		30
<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"> • Pomidor 		50
Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 774.9kcal • Energia 3159.7KJ • Białko 32.4g • Tłuszcz 33.3g • Tłuszcze nasycone 2.8g • Sól 0.4g • Węglowodany 86.8g • Cukry 11.3g • Błonnik pokarmowy 9.4g 		
<ul style="list-style-type: none"> • Zupa kalafiorowa z makaronem (1,7,9) 		300
<ul style="list-style-type: none"> • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) 		100
<ul style="list-style-type: none"> • Ziemniaki gotowane z koperkiem 		200
<ul style="list-style-type: none"> • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 		100
<ul style="list-style-type: none"> • Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 		100

Wtorek

• 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 713.7kcal •Energia 2795.8KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 3.3g •Węglowodany 101.1g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	65
• 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
• 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 - 2024-04-09):

•Energia 2274.8kcal •Energia 8460.7KJ •Białko 96.2g •Tłuszcz 83g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 7.5g •Węglowodany 281.7g •Cukry 25.3g •Błonnik pokarmowy 25.8g






Środa 2024-04-10

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N



Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)

PPoł5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 511.5kcal •Energia 1954.1KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 68.3g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 5g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	35
<p>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</p>	35
<p>• Jogurt owocowy (7) MLEKO, cukier, owoce 9%(maliny, sok malinowy z koncentratu), MLEKO zagęszczone odtłuszczone, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat, żywe kultury bakterii.</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</p>	200
<p>• Połędwica 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))</p>	20
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 122kcal •Energia 510KJ •Białko 6.1g •Tłuszcz 1.6g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 21.1g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 1.8g</p>	
<p>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</p>	30
<p>• Połędwica 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))</p>	20
<p>• Pomidor</p>	50
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 1044.5kcal •Energia 4303.6KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 32.6g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 1.6g •Węglowodany 157.1g •Cukry 13.9g •Błonnik pokarmowy 9.4g</p>	
<p>• Zupa barszcz ukraiński bez mleka (1,9)</p>	300
<p>• Klopsik drobiowy gotowany (1,3)</p>	90
<p>• Ryż biały gotowany z tłuszczem</p>	200

Środa

• 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 •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 627.2kcal •Energia 2632.5KJ •Białko 21g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 2.5g •Węglowodany 95.7g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	65
• 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 sodu), syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu)	40
• Rzodkiewki	50
• Banany	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-10):

•Energia 2341.7kcal •Energia 9552.7KJ •Białko 80.8g •Tłuszcz 66.2g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 6.6g •Węglowodany 351.1g •Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 25.7g

Czwartek

Śniadanie

•Energia 736.4kcal •Energia 3071.2KJ •Białko 41.2g •Tłuszcz 24.5g •Tłuszcze nasycone 10.5g •Sól 1.6g •Węglowodany 85.5g
•Cukry 12.6g •Błonnik pokarmowy 6g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	35
• 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 113.6kcal •Energia 473.9KJ •Białko 6.2g •Tłuszcz 1.5g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 19g •Cukry 0.2g
•Błonnik pokarmowy 1.5g



	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
• 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
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50

Obiad

•Energia 796.2kcal •Energia 3271.7KJ •Białko 37.8g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 102.3g
•Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 10.2g

	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)	100
• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem	100

Czwartek

• 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 0g •Błonnik pokarmowy 1.4g	Ilość g lub ml
• Mandarynki	100
 Kolacja •Energia 602.9kcal •Energia 2517.7KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 75.7g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	65
• 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 - 2024-04-11):

•Energia 2282.8kcal •Energia 9477.8KJ •Białko 111.9g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 5.4g •Węglowodany 290.8g •Cukry 36g •Błonnik pokarmowy 25.5g



Piątek 2024-04-12

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N



Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)

PPo15p

Piątek

Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 471.6kcal •Energia 1971.4KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 2g •Węglowodany 51.6g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 4.6g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	35
<p>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</p>	35
<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</p>	200
<p>• Szyńka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)</p>	20
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 133.6kcal •Energia 557.6KJ •Białko 5.9g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 21g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 1.8g</p>	
<p>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</p>	30
<p>• Szyńka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)</p>	20
<p>• Pomidor</p>	50
Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 881.9kcal •Energia 3613.5KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 114.7g •Cukry 16.8g •Błonnik pokarmowy 10.9g</p>	
<p>• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)</p>	300
<p>• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)</p>	100
<p>• Ziemniaki gotowane z koperkiem</p>	200
<p>• Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem (9)</p>	100
<p>• Sałatka z buraczków gotowanych</p>	100
<p>• Kompot owocowy</p>	200




Piątek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•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	
<ul style="list-style-type: none">• Sok wielowarzywny (9) <p>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, bazylia, ekstrakt z ziół włoskich, aromat, Zawartość warzyw i jabłek minimum 93%.</p>	300
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 722.7kcal •Energia 3039.9KJ •Białko 19g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 3g •Węglowodany 122.1g •Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 24.4g	
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) <p>Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	35
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenno-żytni (1) <p>Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</p>	65
<ul style="list-style-type: none">• Deser mleczny z ryżem 200g (7)	200
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7) <p>Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	10
<ul style="list-style-type: none">• Herbata	200
<ul style="list-style-type: none">• Szynka szkolna wieprzowa (1,6,7) <p>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
<ul style="list-style-type: none">• Rzodkiewki	50
<ul style="list-style-type: none">• Banany	150



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-12):

•Energia 2290.8kcal •Energia 9524.4KJ •Białko 79.6g •Tłuszcz 69.7g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 8.8g •Węglowodany 326.4g •Cukry 47.9g •Błonnik pokarmowy 45.3g

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 579.1kcal •Energia 2425.1KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 64.4g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 4.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	35
• 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
• 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
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 116.3kcal •Energia 486.3KJ •Białko 5.7g •Tłuszcz 1.2g •Tłuszcze nasycone 0.3g •Sól 0.9g •Węglowodany 21.2g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 1.8g	
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
• 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
• Pomidor	50
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 1071.3kcal •Energia 4411.3KJ •Białko 35g •Tłuszcz 40.5g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 144.4g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 11.6g	
• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)	300
• Risotto z łopatką wieprz. i warzywami (9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100

Sobota

• 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	Ilość g lub ml
• Jabłka	100
 Kolacja •Energia 620.1kcal •Energia 2594KJ •Białko 16.8g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 100.2g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	65
• Jogurt owocowy (7)	125
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Dżem truskawkowy	25
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
• Kiwi 1 szt.	90



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-13):

•Energia 2423.2kcal •Energia 10069.3KJ •Białko 90g •Tłuszcz 76g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 6g •Węglowodany 339g •Cukry 31.4g •Błonnik pokarmowy 27.2g

Niedziela

Śniadanie	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 463.1kcal • Energia 1936.9KJ • Białko 24g • Tłuszcz 12.6g • Tłuszcze nasycone 9.1g • Sól 1.8g • Węglowodany 54.2g • Cukry 5.3g • Błonnik pokarmowy 4.6g 	
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól. 	35
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże 	35
<ul style="list-style-type: none"> • Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych. 	50
<ul style="list-style-type: none"> • Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c. 	150
<ul style="list-style-type: none"> • Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO) 	10
<ul style="list-style-type: none"> • Herbata 	200
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Sałata zielona Sałata masłowa 	20
<h3>Drugie śniadanie</h3>	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 118.6kcal • Energia 495.8KJ • Białko 5.8g • Tłuszcz 1.3g • Tłuszcze nasycone 0.4g • Sól 0.9g • Węglowodany 21.3g • Cukry 0.2g • Błonnik pokarmowy 1.8g 	
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże 	30
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Pomidor 	50
<h3>Obiad</h3>	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 999.2kcal • Energia 4100.2KJ • Białko 32.9g • Tłuszcz 46.4g • Tłuszcze nasycone 6g • Sól 1.2g • Węglowodany 115g • Cukry 13g • Błonnik pokarmowy 9g 	
<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9) 	300
<ul style="list-style-type: none"> • Klops wieprzowy gotowany (1,3) 	90
<ul style="list-style-type: none"> • Ziemniaki gotowane z koperkiem 	200

Niedziela

• Sos pietruszkowy (1,7)	100
• Buraczki duszone (1)	100
• Brokuły gotowane 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 718.2kcal •Energia 3008.6KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 2.3g •Węglowodany 110g •Cukry 52.1g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	65
• Jogurt naturalny ze zbożami (1,7) Jogurt naturalny (z MLEKA), cukier, rodzyнки, 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
• Jabłka	100
• Rzodkiewki	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-14):

•Energia 2372kcal •Energia 9851.6KJ •Białko 85g •Tłuszcz 81.4g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 6.2g •Węglowodany 316.6g •Cukry 70.6g •Błonnik pokarmowy 25.4g



Tabela alergenów

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)

PPoł5p

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 2342.7kcal •Energia 9540.2KJ •Białko 89.8g •Tłuszcz 75.4g •Tłuszcze nasycone 22.5g •Sól 6.8g •Węglowodany 320g •Cukry 40g •Błonnik pokarmowy 29.9g