



Poniedziałek 2024-05-06

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

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

PPo15p

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 513.6kcal •Energia 1943.9KJ •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.

Ilość g lub ml

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 odtuszczone, 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

• Chleb pszenno-żytni (1)

Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże

Ilość g lub ml

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 1089.3kcal •Energia 4510.7KJ •Białko 37.4g •Tłuszcz 36.4g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 149.4g •Cukry 17.6g •Błonnik pokarmowy 15.2g

• 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

• Sałata zielona z jogurtem (7)

80



• Marchew gotowana na parze z tłuszczem

100

• Kompot owocowy

200

Poniedziałek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<p>•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</p> <p>• 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, bazylią, ekstrakt z ziół włoskich, aromat, Zawartość warzyw i jabłek minimum 93%.</p>	300
 Kolacja	Ilość g lub ml
<p>•Energia 578.2kcal •Energia 2418.3KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 2g •Węglowodany 80.9g •Cukry 22.5g •Błonnik pokarmowy 9g</p> <p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p> <p>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</p> <p>• Jogurt pitny naturalny 200g (7)</p> <p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p> <p>• Herbata</p> <p>• Szynka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)</p> <p>• Rzodkiewki</p> <p>• Kiwi 1 szt.</p>	35 65 200 10 200 40 50 90

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-05-06):

•Energia 2398.5kcal •Energia 9784.9KJ •Białko 85.1g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 7.5g •Węglowodany 334g •Cukry 45.7g •Błonnik pokarmowy 34.7g




Wtorek 2024-05-07

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N





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

PPo15p

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 591.9kcal •Energia 1687.4KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 56.4g •Cukry 8.3g •Błonnik pokarmowy 4.6g</p> <p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p> <p>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</p> <p>• Serek wiejski naturalny (7) Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana (MLEKO), sól</p> <p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p> <p>• Kawa zbożowa na mleku (1,7)</p>	35 35 200 10 200

Wtorek

<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 •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	Ilość g lub ml
<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 •Energia 774.1kcal •Energia 3157.4KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 86.7g •Cukry 11.2g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
<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
<ul style="list-style-type: none">• 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
<ul style="list-style-type: none">• Mus owocowy 100g	100
 Kolacja •Energia 710.9kcal •Energia 2783.9KJ •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
<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	65
<ul style="list-style-type: none">• 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
<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">• 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
<ul style="list-style-type: none">• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50

Wtorek

• Pomarańcze

150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-05-07):

•Energia 2268.4kcal •Energia 8434.6KJ •Białko 96.1g •Tłuszcz 83g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 7.5g •Węglowodany 281.6g •Cukry 25.3g •Błonnik pokarmowy 25.8g



Środa 2024-05-08

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N

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

PPoł5p

Środa

Śniadanie

•Energia 508.7kcal •Energia 1942.2KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 68.3g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 5g

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

• 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

• Twaróg półtłusty (7)

MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.

50

• Masło ekstra 82% (7)

Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)

10

• Herbata

200

• 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))

20

• Sałata zielona

Sałata masłowa

20

Drugie śniadanie

•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

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)

Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże

30

• 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))

20

• Pomidor

50

Obiad



•Energia 1053.3kcal •Energia 4344.7KJ •Białko 30g •Tłuszcz 33.7g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 156.9g •Cukry 13.7g •Błonnik pokarmowy 9.4g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)

300

Środa

• 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 •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 624.4kcal •Energia 2620.6KJ •Białko 21g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 2.5g •Węglowodany 95.7g •Cukry 26.1g •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 - 2024-05-08):

•Energia 2344.9kcal •Energia 9570KJ •Białko 80.9g •Tłuszcz 67.3g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 6.6g •Węglowodany 350.9g •Cukry 52.6g •Błonnik pokarmowy 25.7g




Czwartek 2024-05-09

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N





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

PPo15p

Czwartek

 Śniadanie •Energia 733.6kcal •Energia 3059.3KJ •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

Czwartek

• 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	Ilość g lub ml
•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	
• 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	Ilość g lub ml
•Energia 795.3kcal •Energia 3269.3KJ •Białko 37.8g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 102.1g •Cukry 17.6g •Błonnik pokarmowy 10.2g	
• 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
• Kompot owocowy	200
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•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	
• Mandarynki	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 600.1kcal •Energia 2505.8KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 1.5g •Węglowodany 75.7g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• 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

Czwartek

• Mleko UHT 3,5 % (7)	200
• Herbata	200
• Pomidor	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-09):

•Energia 2276.4kcal •Energia 9451.6KJ •Białko 111.8g •Tłuszcz 73.8g •Tłuszcze nasycone 25.7g •Sól 5.4g •Węglowodany 290.7g
•Cukry 42.9g •Błonnik pokarmowy 25.5g



Piątek 2024-05-10

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

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

PPoł5p

Piątek

Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 468.8kcal •Energia 1959.5KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 2g •Węglowodany 51.6g •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
• Ser żółty (7) MLEKO pasteryzowane, sól, stabilizator - chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka, barwnik - karoteny.	20
• 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
• Szyntka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	20
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•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	
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
• Szyntka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	20
• Pomidor	50
Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 881.1kcal •Energia 3611.1KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 114.5g •Cukry 16.7g •Błonnik pokarmowy 10.9g	
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300

Piątek

• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem (9)	100
• Sałatka z buraczków gotowanych	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 719.9kcal •Energia 3028KJ •Białko 19g •Tłuszcz 17.3g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 3g •Węglowodany 122.1g •Cukry 46.1g •Błonnik pokarmowy 24.4g

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
• Deser mleczny z ryżem 200g (7)	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)	40
• Rzodkiewki	50
• Banany	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-05-10):

•Energia 2284.4kcal •Energia 9498.2KJ •Białko 79.5g •Tłuszcz 69.7g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 8.8g •Węglowodany 326.3g
•Cukry 68.4g •Błonnik pokarmowy 45.3g



Sobota 2024-05-11

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

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

PPo15p

Sobota





Śniadanie

•Energia 576.3kcal •Energia 2413.2KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 64.4g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 4.6g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
--	----

Sobota

• 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 sodu), syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu)	20
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 Drugie śniadanie •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	Ilość g lub ml
• 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 sodu), syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu)	20
• Pomidor	50
 Obiad •Energia 1064.1kcal •Energia 4384.6KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 40.5g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 1.3g •Węglowodany 144g •Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 11.6g	Ilość g lub ml
• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)	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	Ilość g lub ml
• Jabłka	100
 Kolacja •Energia 617.3kcal •Energia 2582.1KJ •Białko 16.8g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 100.2g •Cukry 14.5g •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

Sobota

• 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 - 2024-05-11):

•Energia 2410.5kcal •Energia 10018.9KJ •Białko 89.9g •Tłuszcz 76g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 6g •Węglowodany 338.7g •Cukry 40.2g •Błonnik pokarmowy 27.2g



Niedziela 2024-05-12

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

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

PPo15p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 460.3kcal •Energia 1925KJ •Białko 24g •Tłuszcz 12.6g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.8g •Węglowodany 54.2g •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
• 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	Ilość g lub ml
•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	
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30

Niedziela




• 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
• Pomidor	50
 Obiad •Energia 987.7kcal •Energia 4058.3KJ •Białko 32.6g •Tłuszcz 46.4g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 1.2g •Węglowodany 114.4g •Cukry 12.6g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	300
• Klops wieprzowy gotowany (1,3)	90
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• 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 715.4kcal •Energia 2996.7KJ •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, 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
• 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)	40
• Jabłka	100
• Rzodkiewki	50
Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-05-12): •Energia 2355kcal •Energia 9785.9KJ •Białko 84.7g •Tłuszcz 81.4g •Tłuszcze nasycone 26.5g •Sól 6.2g •Węglowodany 316g •Cukry 70.3g •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/Wangenh/K.Koch</i>), 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 posiłek w jadłospisie:

•Energia 2334kcal •Energia 9506.3KJ •Białko 89.7g •Tłuszcz 75.6g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 6.8g •Węglowodany 319.8g •Cukry 49.3g •Błonnik pokarmowy 29.9g