



Poniedziałek 2024-04-08

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Poniedziałek

Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 570.1kcal •Energia 2364.5KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 58g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	100
<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 bez cukru</p>	200
<p>• 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)</p>	40
<p>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)</p>	50
<p>• Pomidor</p>	50
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 283kcal •Energia 1182.7KJ •Białko 8.6g •Tłuszcz 9.5g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 36.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	80
<p>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D</p>	10
<p>• 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)</p>	20
Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 950.7kcal •Energia 3961.6KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 4g •Sól 1.1g •Węglowodany 136.6g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 12.6g</p>	
<p>• Zupa z czerwonej soczewicy (1,7,9)</p>	300
<p>• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)</p>	90

Poniedziałek

• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	80
• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty Kapusta biała (49%), marchew, ogórek kiszony (12%), cebula, cukier, jabłko, por, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.	100
• Kompot owocowy bez cukru	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 543.2kcal •Energia 2271.9KJ •Białko 20g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 66.5g •Cukry 8g •Błonnik pokarmowy 11.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt pitny naturalny 200g (7)	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	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 2383.5kcal •Energia 9933.3KJ •Białko 92.9g •Tłuszcz 73.7g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 7.5g •Węglowodany 306.2g •Cukry 16.4g •Błonnik pokarmowy 41.8g






Wtorek 2024-04-09



Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 675.5kcal •Energia 2037KJ •Białko 42.2g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 4g •Węglowodany 63.4g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.2g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	100
<p>• Serek wiejski naturalny (7) Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana (MLEKO), sól</p>	200
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	10
<p>• Kawa zbożowa na mleku bez cukru (1,7)</p>	200
<p>• 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)</p>	40
<p>• Pomidor</p>	50
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 265.1kcal •Energia 1108.5KJ •Białko 7.9g •Tłuszcz 7.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 36.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	80
<p>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D</p>	10
<p>• 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)</p>	20
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 734.4kcal •Energia 2990KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 76.8g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 9.4g</p>	
<p>• Zupa kalafiorowa z makaronem (1,7,9)</p>	300
<p>• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)</p>	100
<p>• Ziemniaki gotowane z koperkiem</p>	200

Wtorek

• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy bez cukru	200
 Podwieczorek •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Jabłka	150
 Kolacja •Energia 630.9kcal •Energia 2634.5KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 72.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	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 bez cukru	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 2360.6kcal •Energia 8999KJ •Białko 105.8g •Tłuszcz 88.8g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 9.7g •Węglowodany 262.7g •Cukry 15.2g •Błonnik pokarmowy 38.3g






Środa 2024-04-10



Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 550.7kcal •Energia 2302.8KJ •Białko 31g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.7g •Węglowodany 60.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	100
<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>• Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.</p>	50
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	10
<p>• Herbata bez cukru</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>	40
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
<p>• Pomidor</p>	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 268.5kcal •Energia 1122.7KJ •Białko 8.2g •Tłuszcz 7.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 1.7g •Węglowodany 36.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	80
<p>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D</p>	10
<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
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 804.1kcal •Energia 3339KJ •Białko 28g •Tłuszcz 15.7g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 138.9g •Cukry 3.8g •Błonnik pokarmowy 9g</p>	
<p>• Zupa barszcz ukraiński bez mleka (1,9)</p>	300

Środa

• Klopsik drobiowy gotowany (1,3)	90
• Ryż biały gotowany	200
• 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 bez cukru	200
 Podwieczorek •Energia 30.7kcal •Energia 128.4KJ •Białko 1.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Pomidor	100
 Kolacja •Energia 552.5kcal •Energia 2313.7KJ •Białko 21g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 72.4g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kefir (7) MLEKO (MLEKO), MLEKO w proszku, białka MLEKO, aktywna mikroflora	250
• Herbata bez cukru	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
• Jabłka	150

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

•Energia 2206.5kcal •Energia 9206.7KJ •Białko 90.1g •Tłuszcz 55.3g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 8.6g •Węglowodany 314.6g •Cukry 14.8g •Błonnik pokarmowy 37.5g



Czwartek 2024-04-11

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Czwartek

Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 669.9kcal •Energia 2784.9KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 3.6g •Węglowodany 74.7g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 10.1g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	100
<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>• Kawa zbożowa na mleku bez cukru (1,7)</p>	200
<p>• 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).</p>	40
<p>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)</p>	50
<p>• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy</p>	50
<p>• Jabłka</p>	100
Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 269.5kcal •Energia 1126.3KJ •Białko 8.7g •Tłuszcz 7.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 36.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	80
<p>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D</p>	10
<p>• 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).</p>	20
Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 791.4kcal •Energia 3266.6KJ •Białko 36.7g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.6g •Cukry 7.7g •Błonnik pokarmowy 9.6g</p>	
<p>• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)</p>	300
<p>• Filet drobiowy gotowany</p>	70

Czwartek

• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)	200
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)	100
• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy bez cukru	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 527.1kcal •Energia 2203.9KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 61g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	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
• Ser twarogowy mielony (7)	70
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Pomidor	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-11):

•Energia 2294.3kcal •Energia 9534.3KJ •Białko 105.5g •Tłuszcz 78.1g •Tłuszcze nasycone 32.8g •Sól 7.3g •Węglowodany 265.6g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 37.1g






Piątek 2024-04-12



Jadłospis WIOSNA ŚCMI^N Kielce N Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Piątek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 567.4kcal •Energia 2370.7KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 2.9g •Węglowodany 58.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	100
<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 bez cukru</p>	200
<p>• Szynka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)</p>	40
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
<p>• Pomidor</p>	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 280.1kcal •Energia 1170.3KJ •Białko 8g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 36.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	80
<p>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D</p>	10
<p>• Szynka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)</p>	20
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 848.5kcal •Energia 3485.2KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 40.7g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1g •Węglowodany 89.8g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 10.5g</p>	
<p>• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)</p>	300
<p>• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)</p>	100
<p>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)</p>	200
<p>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem</p>	100

Piątek

• Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	200
 Podwieczorek •Energia 30.7kcal •Energia 128.4KJ •Białko 1.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Pomidor	100
 Kolacja •Energia 512kcal •Energia 2141.6KJ •Białko 19.4g •Tłuszcz 12.1g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 70.1g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	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 bez cukru	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
• Jabłka	150

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

•Energia 2238.7kcal •Energia 9296.3KJ •Białko 85.2g •Tłuszcz 82.1g •Tłuszcze nasycone 34.5g •Sól 8.3g •Węglowodany 260.4g •Cukry 18.7g •Błonnik pokarmowy 39g



Sobota 2024-04-13



Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Sobota

Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 657.6kcal •Energia 2753.3KJ •Białko 38.4g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 71.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	100
<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>• Ser twarogowy mielony (7)</p>	60
<p>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	10
<p>• Kawa zbożowa na mleku bez cukru (1,7)</p>	200
<p>• 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)</p>	40
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
<p>• Pomidor</p>	50
Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 262.9kcal •Energia 1099KJ •Białko 7.7g •Tłuszcz 7.4g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 36.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	80
<p>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D</p>	10
<p>• 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)</p>	20
Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 813kcal •Energia 3371.5KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 123.1g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 10.8g</p>	
<p>• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)</p>	300
<p>• Risotto z łopatką wieprz. i warzywami (9)</p>	250

Sobota

• Surówka z marchwi i jabłka Marchew (61%), jabłko (31%), cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	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 554.5kcal •Energia 2318.2KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.5g •Węglowodany 66.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	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 bez cukru	200
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
• Kiwi 1 szt.	90

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

•Energia 2324.5kcal •Energia 9694.6KJ •Białko 103.1g •Tłuszcz 65.8g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 8.3g •Węglowodany 306.4g •Cukry 10.1g •Błonnik pokarmowy 38.4g






Niedziela 2024-04-14



Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 543.9kcal •Energia 2274.4KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 14.1g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 61.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	100
<p>• Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.</p>	50
<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 bez cukru</p>	200
<p>• 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)</p>	40
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
<p>• Pomidor</p>	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 265.1kcal •Energia 1108.5KJ •Białko 7.9g •Tłuszcz 7.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 36.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	80
<p>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D</p>	10
<p>• 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)</p>	20
 Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 853.8kcal •Energia 3505.7KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 39.5g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 96.8g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g</p>	
<p>• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)</p>	300

Niedziela

• Klops wieprzowy gotowany (1,3)	90
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem	100
• Buraczki duszone (1)	100
• Kompot owocowy bez cukru	200
 Podwieczorek •Energia 30.7kcal •Energia 128.4KJ •Białko 1.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Pomidor	100
 Kolacja •Energia 571.6kcal •Energia 2388.4KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 64.6g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 10.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	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 bez cukru	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)	60
• Jabłka	100
• Rzodkiewki	50

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

•Energia 2265.1kcal •Energia 9405.5KJ •Białko 96.3g •Tłuszcz 79.8g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 8.6g •Węglowodany 265.2g •Cukry 10.1g •Błonnik pokarmowy 36.3g



Tabela alergenów

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

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 2296.2kcal •Energia 9438.5KJ •Białko 97g •Tłuszcz 74.8g •Tłuszcze nasycone 26.6g •Sól 8.3g •Węglowodany 283g •Cukry 15.4g •Błonnik pokarmowy 38.4g