



Poniedziałek 2024-04-15

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P

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

C5p

Poniedziałek

Śniadanie

•Energia 696.9kcal •Energia 2897.8KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 24g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 3.5g •Węglowodany 74.2g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 10.1g

	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
• Kawa zbożowa na mleku bez cukru (1,7)	200
• 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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
• Jabłka	100

Drugie śniadanie

•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



	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	80
• 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	10
• 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

•Energia 794.8kcal •Energia 3303.2KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 32g •Tłuszcze nasycone 10.3g •Sól 1.4g •Węglowodany 97.7g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 8.6g

	Ilość g lub ml
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100

Poniedziałek

• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)	200
• Surówka koperkowa z kapustą (3,10) kapusta biała (79%), sos delikatny (8%) [olej rzepakowy, woda, musztarda (woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól), ocet spirytusowy, żółtko jaja, skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca: guma guar, sól], cukier, marchew, koper (świeży 2,4% lub susz 0,6%), sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	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 505.6kcal •Energia 2119.1KJ •Białko 21.5g •Tłuszcz 16.1g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.7g •Węglowodany 60.7g •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
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kefir (7) MLEKO (MLEKO), MLEKO w proszku, białka MLEKO, aktywna mikroflora	250
• Herbata bez cukru	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
• Pomidor	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-15):

•Energia 2316.8kcal •Energia 9655.4KJ •Białko 95.1g •Tłuszcz 81.9g •Tłuszcze nasycone 33.3g •Sól 8g •Węglowodany 277.7g •Cukry 22.4g •Błonnik pokarmowy 36.1g






Wtorek 2024-04-16



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

C5p

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 552.7kcal •Energia 2310KJ •Białko 32g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 60.5g •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>• 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>• Pomidor</p>	50
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
 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 768.7kcal •Energia 3188.9KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 2.1g •Węglowodany 116.7g •Cukry 1.7g •Błonnik pokarmowy 7.7g</p>	
<p>• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)</p>	300

Wtorek

• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	250
• Surówka z marchwi i jabłka Marchew (61%), jabłko (31%), cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.	100
• Kalafior gotowany na parze	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 664kcal •Energia 1985.3KJ •Białko 39.1g •Tłuszcz 27.9g •Tłuszcze nasycone 8.9g •Sól 4g •Węglowodany 59.5g •Cukry 3g •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
• Serek wiejski naturalny (7) Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana (MLEKO), sól	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Szyntka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	60
• Rzodkiewki	50
• Mandarynki	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-16):

•Energia 2285.6kcal •Energia 8738.9KJ •Białko 111.1g •Tłuszcz 72.7g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 10.4g •Węglowodany 279g •Cukry 4.7g •Błonnik pokarmowy 35.4g






Środa 2024-04-17



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

C5p

Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 571.5kcal •Energia 2393.5KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 15.7g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 2.8g •Węglowodany 68.7g •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>• Kawa zbożowa na mleku bez cukru (1,7)</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 876.9kcal •Energia 3623.4KJ •Białko 47.4g •Tłuszcz 37.4g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 88.8g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 7.6g</p>	
<p>• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)</p>	300
<p>• Udo z kurczaka pieczone</p>	130
<p>• Ziemniaki gotowane z koperkiem</p>	200

Środa

• Sałata zielona z jogurtem (7)	80
• 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 637.1kcal • Energia 2659.1KJ • Białko 25.5g • Tłuszcz 22.7g • Tłuszcze nasycone 7.9g • Sól 4.1g • Węglowodany 69.3g • Cukry 7.3g • Błonnik pokarmowy 10.1g	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
• Szynka 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)	20
• Jabłka	100
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-17):

• Energia 2381.3kcal • Energia 9913KJ • Białko 109.1g • Tłuszcz 83.5g • Tłuszcze nasycone 25.8g • Sól 9.3g • Węglowodany 269.3g • Cukry 10.5g • Błonnik pokarmowy 34.8g






Czwartek 2024-04-18

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P



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

C5p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 566.8kcal •Energia 2370KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 2.7g •Węglowodany 61.4g •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 twarogowy mielony (7)</p>	60
<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>• 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 957.1kcal •Energia 3993.2KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 149.7g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 9.9g</p>	
<p>• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)</p>	300
<p>• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)</p>	90

Czwartek

• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Surówka z marchwi i jabłka Marchew (61%), jabłko (31%), cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.	100
• Mus owocowy 100g	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 530.9kcal •Energia 2220.7KJ •Białko 21.1g •Tłuszcz 16.1g •Tłuszcze nasycone 6.5g •Sól 2.3g •Węglowodany 69.1g •Cukry 19g •Błonnik pokarmowy 12.4g	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
• 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
• Rzodkiewki	50
• Jabłka	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-18):

•Energia 2353.9kcal •Energia 9835KJ •Białko 95.3g •Tłuszcz 61.8g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 8.3g •Węglowodany 322.7g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 39.3g



Piątek 2024-04-19



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

C5p

Piątek

Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 672.2kcal •Energia 2795.1KJ •Białko 33.5g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 11.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 67.8g •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>• Kawa zbożowa na mleku bez cukru (1,7)</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 731.5kcal •Energia 2993.3KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.4g •Węglowodany 87.9g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 9.9g</p>	
<p>• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)</p>	300
<p>• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)</p>	100

Piątek

• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• 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 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 512.4kcal •Energia 2141.9KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 12.1g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 3.7g •Węglowodany 69.7g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 10.8g	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
• Szyńka szkolna wieprzowa (1,6,7) mięso wieprzowe (70%), woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko sojowe (SOJA) cukry (maltodekstryna, glukoza), MLEKO (laktoza), stabilizatory (E451, E452, E450,E339), białko wieprzowe, przeciwutleniacz (E301, E331, E316), ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku (E621), aromaty(SOJA, GLUTEN), substancja konserwująca (E250)	40
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
• Jabłka	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-19):

•Energia 2235.6kcal •Energia 9265.6KJ •Białko 94.8g •Tłuszcz 72.6g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 8.2g •Węglowodany 270.4g •Cukry 18.9g •Błonnik pokarmowy 38.2g






Sobota 2024-04-20



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

C5p

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 552.7kcal •Energia 2310KJ •Białko 32g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 60.5g •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>• 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>• Pomidor</p>	50
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
 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 743.9kcal •Energia 3058.4KJ •Białko 23.6g •Tłuszcz 31.4g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 0.3g •Węglowodany 94.4g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 8.1g</p>	
<p>• Zalewajka z ziemniakami (1,7)</p>	300

Sobota

• Risotto z łopatką wieprz. i warzywami (9)	250
• Sałata zielona z jogurtem (7)	80
• Kalafior gotowany 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 518.8kcal •Energia 2174.8KJ •Białko 23.4g •Tłuszcz 11.8g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 68.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.2g	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
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	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.	60
• Rzodkiewki	50
• Pomarańcze	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-20):

•Energia 2121.5kcal •Energia 8822.1KJ •Białko 88g •Tłuszcz 66g •Tłuszcze nasycone 23.5g •Sól 6.2g •Węglowodany 269g •Cukry 9.5g •Błonnik pokarmowy 36.7g



Niedziela 2024-04-21



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

C5p

Niedziela

Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 723.1kcal •Energia 3026.3KJ •Białko 39.2g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 81.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 10.9g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	100
<p>• Ser twarogowy mielony (7)</p>	60
<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>• Połudwica sopocka wieprzowa (6,10)</p>	40
<p>• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy</p>	50
<p>• Jabłka</p>	150
Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 274.1kcal •Energia 1146.1KJ •Białko 8.2g •Tłuszcz 8.6g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 1.2g •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>• Połudwica sopocka wieprzowa (6,10)</p>	20
Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 813.3kcal •Energia 3357.9KJ •Białko 45.4g •Tłuszcz 36.9g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 77.3g •Cukry 7g •Błonnik pokarmowy 8.7g</p>	
<p>• Zupa rosół z makaronem (1,9)</p>	300
<p>• Udo z kurczaka pieczone</p>	130
<p>• Ziemniaki gotowane z koperkiem</p>	200
<p>• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)</p>	100
<p>• Sałatka z buraczków gotowanych</p>	100

Niedziela

• 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 473.1kcal •Energia 2079.9KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 12.2g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 55.9g •Cukry 5.1g •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 grecki 0% tłuszczu (7) MLEKO pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus).	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza (6,9,10) Mięso wieprzowe (82%), woda, sól, białko sojowe (soja), wzmacniacz smaku (glutaminian sodu), stabilizatory (difosforany i trójfosforan), cukry, dekstroza, maltodekstryna, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające (karagen, guma guar), aromat dymu wędzarniczego, aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu)	60
• Pomidor	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-21):

•Energia 2320.1kcal •Energia 9762.8KJ •Białko 122.8g •Tłuszcz 79.5g •Tłuszcze nasycone 26.8g •Sól 7.6g •Węglowodany 260g •Cukry 30.3g •Błonnik pokarmowy 37g



Tabela alergenów

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P

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 2287.8kcal •Energia 9427.5KJ •Białko 102.3g •Tłuszcz 74g •Tłuszcze nasycone 25.6g •Sól 8.3g •Węglowodany 278.3g •Cukry 16.6g •Błonnik pokarmowy 36.8g