



Poniedziałek 2024-04-01

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P



Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)

LPo15p

Poniedziałek

Śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 766.4kcal •Energia 3010.1KJ •Białko 30g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.6g •Węglowodany 107.1g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 3.5g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	75
• 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
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200
• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (6) mięso wieprzowe (87%), Woda, sól spożywcza, skrobia (ziemniaczana), białko (SOJOWE) (6), stabilizator (E 451)(E 452), regulator kwasowości (E 262)(E 325), (glukoza), wzmacniacz smaku (E 621), barwnik (ekstrakt papryki), ekstrakt drożdżowy, przyprawy, substancja konserwująca (E 250)	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Banany	150
Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
<p>•Energia 135.3kcal •Energia 564.8KJ •Białko 7.6g •Tłuszcz 3.7g •Tłuszcze nasycone 1.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 18.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	25
• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (6) mięso wieprzowe (87%), Woda, sól spożywcza, skrobia (ziemniaczana), białko (SOJOWE) (6), stabilizator (E 451)(E 452), regulator kwasowości (E 262)(E 325), (glukoza), wzmacniacz smaku (E 621), barwnik (ekstrakt papryki), ekstrakt drożdżowy, przyprawy, substancja konserwująca (E 250)	20
• Pomidor	50
Obiad	Ilość g lub ml
<p>•Energia 722.9kcal •Energia 2982.1KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.6g •Węglowodany 107.6g •Cukry 24.4g •Błonnik pokarmowy 11.6g</p>	
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem (9)	100
• Kompot owocowy*	200

Poniedziałek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•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	
• Jabłka	150
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 593.8kcal •Energia 2481.5KJ •Białko 24g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 80.2g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.7g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Mleko UHT 3,5 % (7)	200
• Herbata	200
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu.	40
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Pomidor	50



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-01):

•Energia 2273.2kcal •Energia 9267.4KJ •Białko 94g •Tłuszcz 68.5g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 4.3g •Węglowodany 326.4g •Cukry 45.4g •Błonnik pokarmowy 21g

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 571.2kcal • Energia 2202.4KJ • Białko 27.7g • Tłuszcz 16.9g • Tłuszcze nasycone 9.2g • Sól 1.6g • Węglowodany 77.8g • Cukry 5g • Błonnik pokarmowy 2.1g 		
• Bułka wrocławska (1)		75
<ul style="list-style-type: none"> • Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych. 		50
<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
• Herbata		200
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Sałata zielona Sałata masłowa 		20
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 121.8kcal • Energia 508.4KJ • Białko 7.7g • Tłuszcz 2.1g • Tłuszcze nasycone 0.6g • Sól 0.8g • Węglowodany 18.5g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 1.1g 		
• Bułka wrocławska (1)		25
<ul style="list-style-type: none"> • 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
• Pomidor		50
Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 772kcal • Energia 3203.7KJ • Białko 28.6g • Tłuszcz 21.7g • Tłuszcze nasycone 2.6g • Sól 1.3g • Węglowodany 118.7g • Cukry 11.9g • Błonnik pokarmowy 6.7g 		
• Zupa zacierkowa (1,3,9)		300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)		250
<ul style="list-style-type: none"> • Surówka z marchwi i jabłka Marchew (61%), jabłko (31%), cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy. 		100
• Kalafior gotowany na parze		100
• Kompot owocowy*		200

Wtorek

 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, bazylią, ekstrakt z ziół włoskich, aromat, Zawartość warzyw i jabłek minimum 93%.	300
 Kolacja •Energia 809.7kcal •Energia 2600.2KJ •Białko 40.3g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 102.3g •Cukry 27.9g •Błonnik pokarmowy 3.9g	Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)	100
• Serek wiejski naturalny (7) Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana (MLEKO), sól	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200
• Miód naturalny Miód naturalny pszczeli	25
• Szynka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	40
• Pomidor	50
• Mandarynki	100



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-02):

•Energia 2355.6kcal •Energia 8856.7KJ •Białko 107.3g •Tłuszcz 68.9g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 9.4g •Węglowodany 334.5g •Cukry 44.8g •Błonnik pokarmowy 17.4g

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 549.4kcal • Energia 2300.6KJ • Białko 24g • Tłuszcz 15.9g • Tłuszcze nasycone 8.2g • Sól 1.7g • Węglowodany 71.4g • Cukry 5g • Błonnik pokarmowy 1.7g 		
• Bułka wrocławska (1)		75
<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
• 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 117.4kcal • Energia 490.6KJ • Białko 6.9g • Tłuszcz 1.8g • Tłuszcze nasycone 0.5g • Sól 0.9g • Węglowodany 18.9g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 1.1g 		
• Bułka wrocławska (1)		25
<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
• Pomidor		50
Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 917.4kcal • Energia 3793.1KJ • Białko 47.4g • Tłuszcz 37.4g • Tłuszcze nasycone 7.6g • Sól 0.6g • Węglowodany 98.7g • Cukry 13.2g • Błonnik pokarmowy 7.6g 		
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)		300
• Udo z kurczaka gotowane		130
• Ziemniaki gotowane z koperkiem		200
• Sałata zielona z jogurtem (7)		80
• Buraczki duszone (1)		100
• Kompot owocowy*		200




Środa

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 45.9kcal •Energia 192KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	
• Kiwi 1 szt.	90
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 863.5kcal •Energia 3614.3KJ •Białko 27.9g •Tłuszcz 29.4g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 2.5g •Węglowodany 119.7g •Cukry 35.5g •Błonnik pokarmowy 4.1g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Jogurt 8 zbóż 200g (1,7) Jogurt (MLEKO)*, owoce 8,5% (brzoskwinie, sok brzoskwiniowy z koncentratu), cukier, zboża 2,5% (owies, jęczmień, ryż, płatki z PSZENICY, płatki z żyta, proso, gryka, kasza z pszenicy orkisz), aromat.	200
• 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
• Dżem truskawkowy	25
• Pomidor	50
• Jabłka	100



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-03):

•Energia 2493.4kcal •Energia 10390.7KJ •Białko 106.8g •Tłuszcz 84.9g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 5.7g •Węglowodany 319.3g •Cukry 53.6g •Błonnik pokarmowy 16.1g

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 586.3kcal •Energia 2266.1KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 9.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 78.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.1g	
• Bułka wrocławska (1)	75
• Ser twarogowy mielony (7)	60
• 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
• Polędwica wiśniowa, wieprzowa (6) Schab wieprzowy(60%), woda, sól, białko roślinne (SOJA), hydrolizat białka (SOJA), skrobia ryżowa, stabilizatory (E451,E450,E452), substancja żelująca (E407a), BŁONNIK (PSZENNY bezglutenowy), białko wieprzowe, wzmacniacz smaku (E621,E635), dekstroza, substancja zagęszczająca (E415), wieprzowa hemoglobina, substancja konserwująca (E250))	20
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 120.8kcal •Energia 504.8KJ •Białko 7.2g •Tłuszcz 2.1g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.8g •Węglowodany 18.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	
• Bułka wrocławska (1)	25
• Polędwica wiśniowa, wieprzowa (6) Schab wieprzowy(60%), woda, sól, białko roślinne (SOJA), hydrolizat białka (SOJA), skrobia ryżowa, stabilizatory (E451,E450,E452), substancja żelująca (E407a), BŁONNIK (PSZENNY bezglutenowy), białko wieprzowe, wzmacniacz smaku (E621,E635), dekstroza, substancja zagęszczająca (E415), wieprzowa hemoglobina, substancja konserwująca (E250))	20
• Pomidor	50
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 997.6kcal •Energia 4150.6KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.7g •Węglowodany 151.8g •Cukry 13.6g •Błonnik pokarmowy 10.2g	
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)	90
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)	200
• Sos jarzynowy (1,7,9)	100
• Surówka z marchwi i jabłka Marchew (61%), jabłko (31%), cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.	100
• Kompot owocowy*	200

Czwartek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	
• Mus owocowy 100g	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 672.7kcal •Energia 2819KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 18g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 101.2g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 5.1g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Jogurt pitny naturalny 200g (7)	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200
• Filet drobiowy zapiekany (7) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego Mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty (MLEKO, LAKTOZA), (maltodekstryna, cukier), stabilizator (E451, E452), białko wieprzowe, substancja zagęszczająca (E407), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), substancja konserwująca (E250).	40
• Pomidor	50
• Banany	150



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

•Energia 2450.3kcal •Energia 10050.5KJ •Białko 95.5g •Tłuszcz 64g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 6.1g •Węglowodany 366.4g •Cukry 31.6g •Błonnik pokarmowy 20g

Piątek

Śniadanie	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 632.1kcal • Energia 2628KJ • Białko 30.2g • Tłuszcz 22.1g • Tłuszcze nasycone 10.3g • Sól 1.7g • Węglowodany 71.1g • Cukry 5g • Błonnik pokarmowy 1.7g 	
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska (1) 	75
<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"> • Kawa zbożowa na mleku (1,7) 	200
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) 	50
<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 135.3kcal • Energia 564.8KJ • Białko 7.6g • Tłuszcz 3.7g • Tłuszcze nasycone 1.3g • Sól 0.7g • Węglowodany 18.3g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 1.1g 	
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska (1) 	25
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Pomidor 	50
<h3>Obiad</h3>	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 735.3kcal • Energia 3037.9KJ • Białko 34.4g • Tłuszcz 17g • Tłuszcze nasycone 1.3g • Sól 0.4g • Węglowodany 110.6g • Cukry 12.8g • Błonnik pokarmowy 9.7g 	
<ul style="list-style-type: none"> • Zupa krupnik z ziemniakami (1,9) 	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"> • Buraczki duszone (1) 	100
<ul style="list-style-type: none"> • Bukiet warzyw gotowanych na parze 	100
<ul style="list-style-type: none"> • Kompot owocowy* 	200




Piątek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 82kcal •Energia 350KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g•Błonnik pokarmowy 0g	
<ul style="list-style-type: none">• Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany Sok jabłkowy (100%) z soku zagęszczonego.	200
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 753kcal •Energia 3158.9KJ •Białko 24g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 122g •Cukry 35.9g •Błonnik pokarmowy 21.1g	
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska (1)	100
<ul style="list-style-type: none">• Deser mleczny z ryżem 200g (7)	200
<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)	40
<ul style="list-style-type: none">• Jabłka	150
<ul style="list-style-type: none">• Pomidor	50



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-05):

•Energia 2337.7kcal •Energia 9739.6KJ •Białko 96.4g •Tłuszcz 62.7g •Tłuszcze nasycone 19.9g •Sól 5.7g •Węglowodany 341.9g •Cukry 53.7g •Błonnik pokarmowy 33.5g

Sobota

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 548.7kcal •Energia 2292.9KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 17.1g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 73.6g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 1.6g	
• Bułka wrocławska (1)	75
• Jogurt owocowy (7)	125
• Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.	50
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200
• Filet drobiowy zapiekany (7) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego Mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty (MLEKO, LAKTOZA), (maltodekstryna, cukier), stabilizator (E451, E452), białko wieprzowe, substancja zagęszczająca (E407), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), substancja konserwująca (E250).	20
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 121.8kcal •Energia 508.4KJ •Białko 7.7g •Tłuszcz 2.1g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.8g •Węglowodany 18.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g	
• Bułka wrocławska (1)	25
• Filet drobiowy zapiekany (7) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego Mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty (MLEKO, LAKTOZA), (maltodekstryna, cukier), stabilizator (E451, E452), białko wieprzowe, substancja zagęszczająca (E407), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), substancja konserwująca (E250).	20
• Pomidor	50
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 812.2kcal •Energia 3358.3KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 115.7g •Cukry 12.5g •Błonnik pokarmowy 8.9g	
• Zalewajka z ziemniakami (IF) (1,7)	300
• Risotto z łopatką wieprz. i warzywami (9)	250
• Sos pomidorowy (1,7)	100
• Sałata zielona z jogurtem (7)	80
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy*	200





Sobota

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•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	
<ul style="list-style-type: none">• Jabłka	150
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 683.9kcal •Energia 2868.8KJ •Białko 24.7g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 8.2g •Sól 1.4g •Węglowodany 111.5g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 4.5g	
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska (1)	100
<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">• Miód naturalny Miód naturalny pszczeli	25
<ul style="list-style-type: none">• 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
<ul style="list-style-type: none">• Pomidor	50
<ul style="list-style-type: none">• Pomarańcze	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-06):

•Energia 2221.3kcal •Energia 9257.3KJ •Białko 84.8g •Tłuszcz 61.6g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 3.9g •Węglowodany 332.6g •Cukry 53.3g •Błonnik pokarmowy 18.3g

Niedziela

 Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 728.1kcal • Energia 2862.2KJ • Białko 35.6g • Tłuszcz 22.9g • Tłuszcze nasycone 9.8g • Sól 1.1g • Węglowodany 96.5g • Cukry 12.3g • Błonnik pokarmowy 3.4g 		
• Bułka wrocławska (1)		75
<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
• Ser twarogowy mielony (7)		60
<ul style="list-style-type: none"> • Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO) 		10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		200
• Połudwica sopocka wieprzowa (6,10)		20
• Jabłka		100
 Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 126.4kcal • Energia 528.2KJ • Białko 7.2g • Tłuszcz 2.8g • Tłuszcze nasycone 0.9g • Sól 0.3g • Węglowodany 18.5g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 1.1g 		
• Bułka wrocławska (1)		25
• Połudwica sopocka wieprzowa (6,10)		20
• Pomidor		50
 Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 853.8kcal • Energia 3527.6KJ • Białko 45.4g • Tłuszcz 36.9g • Tłuszcze nasycone 7.1g • Sól 0.8g • Węglowodany 87.2g • Cukry 17g • Błonnik pokarmowy 8.7g 		
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		300
• Udo z kurczaka gotowane		130
• Ziemniaki gotowane z koperkiem		200
• Sałatka z buraczków gotowanych		100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)		100
• Kompot owocowy*		200
 Podwieczorek		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 73kcal • Energia 310KJ • Białko 0.7g • Tłuszcz 0.3g • Tłuszcze nasycone 0g • Sól 0g • Węglowodany 16.1g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 1.6g 		
• Mus owocowy 100g		100

Niedziela



Kolacja

•Energia 636.4kcal •Energia 2659.3KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 2.4g •Węglowodany 90g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.9g

Ilość g lub ml

• Bułka wrocławska (1)

100

• Masło ekstra 82% (7)
Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)

10

• Mleko UHT 3,5 % (7)

200

• Herbata

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)

40

• Dżem truskawkowy

25

• Sałata zielona
Sałata masłowa

20

• Pomidor

50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-07):

•Energia 2417.6kcal •Energia 9887.3KJ •Białko 112.9g •Tłuszcz 83.5g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 4.6g •Węglowodany 308.3g •Cukry 34.3g •Błonnik pokarmowy 17.6g



Tabela alergenów

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P

Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)

LPoł5p

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.	Gorzycza i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2364.2kcal •Energia 9635.6KJ •Białko 99.7g •Tłuszcz 70.6g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 5.7g •Węglowodany 332.8g •Cukry 45.2g •Błonnik pokarmowy 20.6g