



Poniedziałek 2024-03-25

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N


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

LPo15p

Poniedziałek

| | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| Śniadanie •Energia 575kcal •Energia 2200.6KJ •Białko 22.4g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 9.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 75.5g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.1g | |
| • 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 |
| • Herbata | 200 |
| • Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (9,10) | 20 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Sałata zielona Sałata masłowa | 20 |
| Drugie śniadanie •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 | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1) | 25 |
| • Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (9,10) | 20 |
| • Pomidor | 50 |
| Obiad •Energia 960.7kcal •Energia 3996.9KJ •Białko 33.2g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 146g •Cukry 18g •Błonnik pokarmowy 14.2g | Ilość g lub ml |
| • Zupa koperkowa z ziemniakami (1,9) | 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 | 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 |




Poniedziałek

| | |
|--|----------------|
| <ul style="list-style-type: none">• 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, bazylia, ekstrakt z ziół włoskich, aromat, Zawartość warzyw i jabłek minimum 93%. | 300 |
|  Kolacja •Energia 648.1kcal •Energia 2709.7KJ •Białko 24.9g •Tłuszcz 21g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 2g •Węglowodany 89.7g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 5.1g | Ilość g lub ml |
| <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska (1) | 100 |
| <ul style="list-style-type: none">• Jogurt pitny naturalny 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 krucha z pieca wieprzowa (6,9,10) | 40 |
| <ul style="list-style-type: none">• Pomidor | 50 |
| <ul style="list-style-type: none">• Kiwi 1 szt. | 90 |



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-03-25):

•Energia 2400.1kcal •Energia 9813.9KJ •Białko 91.2g •Tłuszcz 71g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 7.3g •Węglowodany 346.6g •Cukry 36g •Błonnik pokarmowy 26.1g

Wtorek

|  Śniadanie | | Ilość g lub ml |
|---|--|----------------|
| •Energia 551.3kcal •Energia 1513.7KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 21.9g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 2.8g •Węglowodany 56.3g •Cukry 8g •Błonnik pokarmowy 1.6g | | |
| • Bułka wrocławska (1) | | 75 |
| • Serek wiejski naturalny (7) Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana (MLEKO), sól | | 200 |
| • Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO) | | 10 |
| • Herbata | | 200 |
| • Szynka szkolna wieprzowa (1,6) 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 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 |
| • Szynka szkolna wieprzowa (1,6) 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 |
| •Energia 833.3kcal •Energia 3404.6KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 99.5g •Cukry 13.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g | | |
| • Zupa kalafiorowa z makaronem (1,7,9) | | 300 |
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) | | 100 |
| • Ziemniaki gotowane z koperkiem | | 200 |
| • Buraczki duszone (1) | | 100 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem | | 100 |
| • Kompot owocowy* | | 200 |

Wtorek

|  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 | |
| <ul style="list-style-type: none">• Mus owocowy 100g | 100 |
|  Kolacja | Ilość g lub ml |
| <ul style="list-style-type: none">•Energia 780.5kcal •Energia 3075.1KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 26.1g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.4g •Węglowodany 110.3g•Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 5g | |
| <ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska (1) | 100 |
| <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">• Pomidor | 50 |
| <ul style="list-style-type: none">• Pomarańcze | 150 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-03-26):

•Energia 2355.4kcal •Energia 8794KJ •Białko 101.1g •Tłuszcz 83.4g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 6.5g •Węglowodany 301.1g •Cukry 26.4g •Błonnik pokarmowy 18.5g



Środa 2024-03-27


Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N Dieta łatwostrawna położnicza (5p) (C2/SP)

LPo15p

Środa

| | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| Śniadanie •Energia 570.2kcal •Energia 2198.9KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 78g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.1g | |
| • Bułka wrocławska (1) | 75 |
| • Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych. | 50 |
| • 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 (6,10) | 20 |
| • Sałata zielona Sałata masłowa | 20 |
| Drugie śniadanie •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 | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1) | 25 |
| • Polędwica wiśniowa, wieprzowa (6,10) | 20 |
| • Pomidor | 50 |
| Obiad •Energia 950.3kcal •Energia 3903.6KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 35.6g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 131.1g •Cukry 15.6g •Błonnik pokarmowy 10g | Ilość g lub ml |
| • Zupa jarzynowa b/gł (7,9) | 300 |
| • Klopsik drobiowy gotowany (1,3) | 90 |
| • Ryż biały gotowany z tłuszczem | 200 |
| • Sos pietruszkowy (1,7) | 100 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7) | 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 |

Środa

| | |
|--|----------------|
| • Jabłka | 100 |
|  Kolacja •Energia 694.4kcal •Energia 2912KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 2.4g •Węglowodany 104.4g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.1g | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO) | 10 |
| • Kefir (7) MLEKO (MLEKO), MLEKO w proszku, białka MLEKO, aktywna mikroflora | 250 |
| • 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 |
| • Pomidor | 50 |
| • Banany | 150 |



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-03-27):

•Energia 2372.1kcal •Energia 9671.8KJ •Białko 88.3g •Tłuszcz 73.6g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 5.5g •Węglowodany 341.1g •Cukry 32.9g •Błonnik pokarmowy 18.7g

Czwartek

| Śniadanie | | Ilość g lub ml |
|---|--|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Energia 730.3kcal • Energia 3062.8KJ • Białko 39.5g • Tłuszcz 22g • Tłuszcze nasycone 9.7g • Sól 1.5g • Węglowodany 94.9g • Cukry 12.3g • Błonnik pokarmowy 3.1g | | |
| • Bułka wrocławska (1) | | 75 |
| • Serek twarogowy, homogenizowany (7) | | 140 |
| <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"> • Filet drobiowy zapiekany (6,10) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego. Skład: mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty, (maltodekstryna, glukoza), stabilizator (E 450) (E 451)(E 452), białko (wieprzowe), substancja zagęszczająca (E 407), wzmacniacz smaku (E 621), przeciwutleniacz (E 331), substancja konserwująca (E 250) | | 20 |
| • Jabłka | | 100 |
| 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 (6,10) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego. Skład: mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty, (maltodekstryna, glukoza), stabilizator (E 450) (E 451)(E 452), białko (wieprzowe), substancja zagęszczająca (E 407), wzmacniacz smaku (E 621), przeciwutleniacz (E 331), substancja konserwująca (E 250) | | 20 |
| • Pomidor | | 50 |
| Obiad | | Ilość g lub ml |
| <ul style="list-style-type: none"> • Energia 750.2kcal • Energia 3093.2KJ • Białko 37.9g • Tłuszcz 22.9g • Tłuszcze nasycone 3.4g • Sól 0.4g • Węglowodany 99.6g • Cukry 17.8g • Błonnik pokarmowy 9.8g | | |
| • Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) | | 300 |
| • Filet drobiowy gotowany | | 70 |
| • Ziemniaki gotowane z koperkiem | | 200 |
| • Sos koperkowy (1,7) | | 100 |
| • Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9) | | 100 |
| • Brokuły gotowane na parze z tłuszczem | | 100 |
| • Kompot owocowy* | | 200 |





Czwartek

|  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 0g •Błonnik pokarmowy 1.4g | |
| • Mandarynki | 100 |
|  Kolacja | Ilość g lub ml |
| •Energia 632.6kcal •Energia 2639.9KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 80.1g •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 |
| • Szyunka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10) | 40 |
| • Pomidor | 50 |
| • Sałata zielona Sałata masłowa | 20 |


Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-03-28):

•Energia 2268.6kcal •Energia 9447.5KJ •Białko 109.9g •Tłuszcz 71.4g •Tłuszcze nasycone 26.3g •Sól 4.8g •Węglowodany 301.5g •Cukry 35g •Błonnik pokarmowy 18g

Piątek

| Piątek | |
|---|----------------|
|  Śniadanie •Energia 488.1kcal •Energia 2022.9KJ •Białko 18.9g •Tłuszcz 15.4g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.3g •Węglowodany 61.3g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 1.6g | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1) | 75 |
| • 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 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Sałata zielona Sałata masłowa | 20 |
|  Drugie śniadanie •Energia 173.1kcal •Energia 729.5KJ •Białko 3.3g •Tłuszcz 1g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.3g •Węglowodany 38.2g •Cukry 19.9g •Błonnik pokarmowy 1.1g | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1) | 25 |
| • Miód naturalny Miód naturalny pszczeli | 25 |
| • Pomidor | 50 |
|  Obiad •Energia 821.4kcal •Energia 3372KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 34.2g •Tłuszcze nasycone 5.7g •Sól 0.6g •Węglowodany 94g •Cukry 16.7g •Błonnik pokarmowy 10.1g | Ilość g lub ml |
| • Zupa krupnik z ziemniakami (1,9) | 300 |
| • Filet rybny z miruny gotowany na parze (4) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7) | 200 |
| • Sałatka z buraczków gotowanych | 100 |
| • Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem (9) | 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 |




Piątek

| | |
|--|----------------|
| <ul style="list-style-type: none">• 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, bazylia, ekstrakt z ziół włoskich, aromat, Zawartość warzyw i jabłek minimum 93%. | 300 |
|  Kolacja •Energia 847.6kcal •Energia 3560.4KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.9g •Węglowodany 133.1g •Cukry 25g •Błonnik pokarmowy 20.5g | Ilość g lub ml |
| <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">• Ser twarogowy mielony (7) | 70 |
| <ul style="list-style-type: none">• Herbata | 200 |
| <ul style="list-style-type: none">• Pomidor | 50 |
| <ul style="list-style-type: none">• Banany | 150 |



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-29):

•Energia 2411.2kcal •Energia 10026.8KJ •Białko 85g •Tłuszcz 73.5g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 6.4g •Węglowodany 343.6g •Cukry 66.6g •Błonnik pokarmowy 36.9g

Sobota

|  Śniadanie | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| •Energia 445kcal •Energia 1860.7KJ •Białko 17g •Tłuszcz 11.8g •Tłuszcze nasycone 8.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 61.4g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 1.6g | |
| • Bułka wrocławska (1) | 75 |
| • 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 |
| • Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza (6,9,10) Mięso wieprzowe (82%), woda, sól, białko sojowe (soja), wzmacniacz smaku (glutaminian sodu), stabilizatory (difosforany i trójfosforan), cukry, dekstroza, maltodekstryna, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające (karagen, guma guar), aromat dymu wędzarniczego, aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu0, syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu) | 20 |
| • Sałata zielona Sałata masłowa | 20 |
|  Drugie śniadanie | Ilość g lub ml |
| •Energia 115.1kcal •Energia 481.1KJ •Białko 6.7g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcze nasycone 0.5g •Sól 0.8g •Węglowodany 18.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g | |
| • Bułka wrocławska (1) | 25 |
| • Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza (6,9,10) Mięso wieprzowe (82%), woda, sól, białko sojowe (soja), wzmacniacz smaku (glutaminian sodu), stabilizatory (difosforany i trójfosforan), cukry, dekstroza, maltodekstryna, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające (karagen, guma guar), aromat dymu wędzarniczego, aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu0, syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu) | 20 |
| • Pomidor | 50 |
|  Obiad | Ilość g lub ml |
| •Energia 970.9kcal •Energia 3988.1KJ •Białko 28.3g •Tłuszcz 41g •Tłuszcze nasycone 5.3g •Sól 0.5g •Węglowodany 126.3g •Cukry 17.6g •Błonnik pokarmowy 12.3g | |
| • Zupa selerowa z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Risotto z łopatką wieprz. i warzywami (9) | 250 |
| • Sos pomidorowy (1,7) | 100 |
| • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7) | 100 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem | 100 |
| • Kompot owocowy* | 200 |




Sobota

|  Podwieczorek | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| •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 | |
| • Jabłka | 100 |
|  Kolacja | Ilość g lub ml |
| •Energia 686.9kcal •Energia 2873.3KJ •Białko 22g •Tłuszcz 18.7g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 109.4g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.3g | |
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • Jogurt owocowy (7) | 125 |
| • Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO) | 10 |
| • Herbata | 200 |
| • Połudwica sopocka wieprzowa (6,10) | 40 |
| • Dżem truskawkowy | 25 |
| • Pomidor | 50 |
| • Kiwi 1 szt. | 90 |



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-03-30):

•Energia 2254.4kcal •Energia 9355.8KJ •Białko 74.3g •Tłuszcz 73.5g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 4.1g •Węglowodany 324.8g •Cukry 34.9g •Błonnik pokarmowy 20.7g

Niedziela

|  Śniadanie | Ilość g lub ml |
|---|----------------|
| •Energia 640.5kcal •Energia 2676.6KJ •Białko 22.3g •Tłuszcz 22.3g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 2g •Węglowodany 81.6g •Cukry 6g •Błonnik pokarmowy 2.2g | |
| • Bułka wrocławska (1) | 75 |
| • 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 |
| • Ser twarogowy pasteryzowany (7) SER twarogowy (z MLEKA), białka MLEKA, sól. | 30 |
| • Herbata | 200 |
| • Szyńka szkolna wieprzowa (1,6) 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 |
| • Ciasto drożdżowe (1,7) | 40 |
| • Sałata zielona Sałata masłowa | 20 |
|  Drugie śniadanie | Ilość g lub ml |
| •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 |
| • Szyńka szkolna wieprzowa (1,6) 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 |
| •Energia 984.8kcal •Energia 4077.3KJ •Białko 51.5g •Tłuszcz 39.2g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 108.4g •Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 9.5g | |
| • Zupa żurek z ziemniakami (1,7,9) | 300 |
| • Udo z kurczaka gotowane | 130 |
| • Ziemniaki gotowane z koperkiem | 200 |
| • Brokuły gotowane na parze | 100 |
| • Buraczki duszone (1) | 100 |

Niedziela

| | |
|--|----------------|
| • 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 702.8kcal •Energia 2939.5KJ •Białko 27g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2.2g •Węglowodany 98.5g •Cukry 24.4g •Błonnik pokarmowy 4.4g | Ilość g lub ml |
| • Bułka wrocławska (1) | 100 |
| • 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 |
| • Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (9,10) | 40 |
| • Pomidor | 50 |
| • Mandarynki | 100 |

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-31):

•Energia 2518.4kcal •Energia 10494KJ •Białko 108.3g •Tłuszcz 86.6g •Tłuszcze nasycone 34.1g •Sól 5.7g •Węglowodany 323.4g •Cukry 43.2g •Błonnik pokarmowy 18.8g



Tabela alergenów

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

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. | 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 2368.6kcal •Energia 9657.7KJ •Białko 94g •Tłuszcz 76.1g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 5.8g •Węglowodany 326g •Cukry 39.3g •Błonnik pokarmowy 22.5g