






# Poniedziałek 2024-04-01

## Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce P



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

PPoł5p

## Poniedziałek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
<b>• Energia 707.7kcal • Energia 2765.4KJ • Białko 26.2g • Tłuszcz 22.9g • Tłuszcze nasycone 9.5g • Sól 1.6g • Węglowodany 97.4g • Cukry 5.3g • Błonnik pokarmowy 6.5g</b>	
<b>• Chleb pszenno-żytni (1)</b> Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	35
<b>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)</b> Mąka żytnia 62,1% ( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
<b>• Masło ekstra 82% (7)</b> Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
<b>• Jogurt owocowy (7)</b> MLEKO, cukier, owoce 9%(maliny, sok malinowy z koncentratu), MLEKO zagęszczone odtłuszczone, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat, żywe kultury bakterii.	150
<b>• Kawa zbożowa na mleku (1,7)</b>	200
<b>• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (6)</b> 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
<b>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)</b>	50
<b>• Banany</b>	150
 <b>Drugie śniadanie</b>	Ilość g lub ml
<b>• Energia 127.1kcal • Energia 530.3KJ • Białko 6.2g • Tłuszcz 3.1g • Tłuszcze nasycone 1.2g • Sól 1.6g • Węglowodany 18.8g • Cukry 0.2g • Błonnik pokarmowy 1.5g</b>	
<b>• Chleb pszenno-żytni (1)</b> Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
<b>• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (6)</b> 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
<b>• Ogórek kiszony krojony</b> ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
<b>• Energia 930.3kcal • Energia 3842.9KJ • Białko 31.4g • Tłuszcz 42g • Tłuszcze nasycone 10.9g • Sól 1.4g • Węglowodany 107.6g • Cukry 17.8g • Błonnik pokarmowy 8.6g</b>	
<b>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)</b>	300
<b>• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)</b>	100
<b>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)</b>	200

# Poniedziałek

<ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li></ul>	100
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem (9)</li></ul>	100
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kompot owocowy*</li></ul>	200
 <b>Podwieczorek</b> •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
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jabłka</li></ul>	150
 <b>Kolacja</b> •Energia 536.4kcal •Energia 2241.9KJ •Białko 19.2g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.5g •Węglowodany 72.9g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 6.4g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.</li></ul>	35
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</li></ul>	65
<ul style="list-style-type: none"><li>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</li></ul>	10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mleko UHT 3,5 % (7)</li></ul>	200
<ul style="list-style-type: none"><li>• Herbata</li></ul>	200
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li></ul>	40
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sałata zielona Sałata masłowa</li></ul>	20
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pomidor</li></ul>	50



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

•Energia 2356.3kcal •Energia 9609.4KJ •Białko 83.5g •Tłuszcz 86.4g •Tłuszcze nasycone 31.7g •Sól 6g •Węglowodany 310g •Cukry 39.7g •Błonnik pokarmowy 25.1g

### Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia 512.5kcal • Energia 1957.7KJ • Białko 23.9g • Tłuszcz 15.2g • Tłuszcze nasycone 8.7g • Sól 1.6g • Węglowodany 68.2g • Cukry 5.3g • Błonnik pokarmowy 5g</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</li> </ul>		35
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1% ( w tym razowa 41,6%), woda, sól.</li> </ul>		35
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt owocowy (7) MLEKO, cukier, owoce 9%(maliny, sok malinowy z koncentratu), MLEKO zagęszczone odtłuszczone, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat, żywe kultury bakterii.</li> </ul>		150
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.</li> </ul>		50
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</li> </ul>		10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herbata</li> </ul>		200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> </ul>		20
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałata zielona Sałata masłowa</li> </ul>		20
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia 123kcal • Energia 513.6KJ • Białko 6.6g • Tłuszcz 1.6g • Tłuszcze nasycone 0.4g • Sól 0.8g • Węglowodany 21g • Cukry 0.2g • Błonnik pokarmowy 1.8g</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</li> </ul>		30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> </ul>		20
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomidor</li> </ul>		50
Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia 904.2kcal • Energia 3728.6KJ • Białko 29.4g • Tłuszcz 32.1g • Tłuszcze nasycone 3.7g • Sól 2.1g • Węglowodany 126.7g • Cukry 11.7g • Błonnik pokarmowy 7.7g</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)</li> </ul>		300
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)</li> </ul>		250
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Surówka z marchwi i jabłka Marchew (61%), jabłko (31%), cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.</li> </ul>		100

# Wtorek

• Kalafior gotowany na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy*	200
 <b>Podwieczorek</b> •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, bazylia, ekstrakt z ziół włoskich, aromat, Zawartość warzyw i jabłek minimum 93%.	300
 <b>Kolacja</b> •Energia 742.6kcal •Energia 2320.7KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 3.4g •Węglowodany 93.5g •Cukry 28.4g •Błonnik pokarmowy 7.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	65
• 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
• Szyntka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	40
• Rzodkiewki	50
• Mandarynki	100



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

•Energia 2363.2kcal •Energia 8862.6KJ •Białko 97.9g •Tłuszcz 74.9g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 10.3g •Węglowodany 326.4g •Cukry 45.6g •Błonnik pokarmowy 26g

## Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia 490.7kcal • Energia 2055.8KJ • Białko 20.2g • Tłuszcz 14.3g • Tłuszcze nasycone 7.7g • Sól 1.7g • Węglowodany 61.7g • Cukry 5.3g • Błonnik pokarmowy 4.6g</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.</li> </ul>		35
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</li> </ul>		35
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>		150
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</li> </ul>		10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kawa zbożowa na mleku (1,7)</li> </ul>		200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> </ul>		20
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałata zielona Sałata masłowa</li> </ul>		20
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia 118.6kcal • Energia 495.8KJ • Białko 5.8g • Tłuszcz 1.3g • Tłuszcze nasycone 0.4g • Sól 0.9g • Węglowodany 21.3g • Cukry 0.2g • Błonnik pokarmowy 1.8g</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</li> </ul>		30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> </ul>		20
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomidor</li> </ul>		50
Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)</li> </ul>		300
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udo z kurczaka pieczone</li> </ul>		130
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem</li> </ul>		200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałata zielona z jogurtem (7)</li> </ul>		80
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buraczki duszone (1)</li> </ul>		100




# Środa

• Kompot owocowy*	200
 <b>Podwieczorek</b> •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	Ilość g lub ml
• Kiwi 1 szt.	90
 <b>Kolacja</b> •Energia 796.7kcal •Energia 3335.1KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 27.1g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 3.4g •Węglowodany 110.5g •Cukry 36g •Błonnik pokarmowy 7.5g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	65
• 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
• Jabłka	100
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50



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

•Energia 2369.2kcal •Energia 9871.9KJ •Białko 96.8g •Tłuszcz 80.4g •Tłuszcze nasycone 25.1g •Sól 6.7g •Węglowodany 302.9g •Cukry 54.7g •Błonnik pokarmowy 23.2g

## Czwartek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 527.6kcal •Energia 2021.3KJ •Białko 25g •Tłuszcz 16.2g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 68.8g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 5g	
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	35
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1% ( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• 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
• Połędwica wiśniowa, wieprzowa (6) Schab wieprzowy(60%), woda, sól, białko roślinne (SOJA), hydrolizat białka (SOJA), skrobia ryżowa, stabilizatory (E451,E450,E452), substancja żelująca (E407a), BŁONNIK (PSZENNY bezglutenowy), białko wieprzowe, wzmacniacz smaku (E621,E635), dekstroza, substancja zagęszczająca (E415), wieprzowa hemoglobina, substancja konserwująca (E250))	20
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 <b>Drugie śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 122kcal •Energia 510KJ •Białko 6.1g •Tłuszcz 1.6g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 21.1g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 1.8g	
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
• Połędwica wiśniowa, wieprzowa (6) Schab wieprzowy(60%), woda, sól, białko roślinne (SOJA), hydrolizat białka (SOJA), skrobia ryżowa, stabilizatory (E451,E450,E452), substancja żelująca (E407a), BŁONNIK (PSZENNY bezglutenowy), białko wieprzowe, wzmacniacz smaku (E621,E635), dekstroza, substancja zagęszczająca (E415), wieprzowa hemoglobina, substancja konserwująca (E250))	20
• Pomidor	50
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 1081kcal •Energia 4465.4KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 39.9g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 148.9g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 18.5g	
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kapusta z grochem (7)	350
• Kompot owocowy*	200

# Czwartek

<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</li></ul>	100
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mus owocowy 100g</li></ul>	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 605.6kcal •Energia 2539.5KJ •Białko 21g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 92.4g •Cukry 13.5g •Błonnik pokarmowy 9g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.</li></ul>	35
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</li></ul>	65
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt pitny naturalny 200g (7)</li></ul>	200
<ul style="list-style-type: none"><li>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</li></ul>	10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Herbata</li></ul>	200
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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).</li></ul>	40
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rzodkiewki</li></ul>	50
<ul style="list-style-type: none"><li>• Banany</li></ul>	150

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

•Energia 2409.1kcal •Energia 9846.2KJ •Białko 87.3g •Tłuszcz 73.7g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 6.8g •Węglowodany 347.4g •Cukry 30.5g •Błonnik pokarmowy 35.9g








Piątek 2024-04-05

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P



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

PPo15p

## Piątek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 573.5kcal •Energia 2383.2KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 61.4g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 4.6g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	35
<p>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</p>	35
<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 (1,7)</p>	200
<p>• 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)</p>	20
<p>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)</p>	50
<p>• Sałata zielona Sałata masłowa</p>	20
 <b>Drugie śniadanie</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 136.5kcal •Energia 570KJ •Białko 6.6g •Tłuszcz 3.2g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 0.7g •Węglowodany 20.7g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 1.8g</p>	
<p>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</p>	30
<p>• 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)</p>	20
<p>• Pomidor</p>	50
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 782kcal •Energia 3220.5KJ •Białko 34.6g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 0.5g •Węglowodany 110.2g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 10.7g</p>	
<p>• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)</p>	300
<p>• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)</p>	100
<p>• Ziemniaki gotowane z koperkiem</p>	200
<p>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem</p>	100

# Piątek

• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy*	200
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 82kcal •Energia 350KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany Sok jabłkowy (100%) z soku zagęszczonego.	200
 <b>Kolacja</b> •Energia 686.2kcal •Energia 2879.7KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 17.5g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 3.9g •Węglowodany 112.7g •Cukry 36.5g •Błonnik pokarmowy 24.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	65
• Deser mleczny z ryżem 200g (7)	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200
• Szynka szkolna wieprzowa (1,6,7) mięso wieprzowe (70%), woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko sojowe (SOJA) cukry (maltodekstryna, glukoza), MLEKO (laktoza), stabilizatory (E451, E452, E450,E339), białko wieprzowe, przeciwutleniacz (E301, E331, E316), ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku (E621), aromaty(SOJA, GLUTEN), substancja konserwująca (E250)	40
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
• Jabłka	150

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

•Energia 2260.2kcal •Energia 9403.4KJ •Białko 86.5g •Tłuszcz 63.5g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 6.9g •Węglowodany 325.1g •Cukry 52.7g •Błonnik pokarmowy 41.5g



# Sobota 2024-04-06

## Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P



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

PPo15p

## Sobota

	Ilość g lub ml
<b>Śniadanie</b> •Energia 490kcal •Energia 2048.2KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 15.4g •Tłuszcze nasycone 7.4g •Sól 1.4g •Węglowodany 64g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 4.6g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	35
• 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
<b>Drugie śniadanie</b> •Energia 123kcal •Energia 513.6KJ •Białko 6.6g •Tłuszcz 1.6g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 0.8g •Węglowodany 21g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 1.8g	
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
• Filet drobiowy zapiekany (7) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego Mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty (MLEKO, LAKTOZA), (maltodekstryna, cukier), stabilizator (E451, E452), białko wieprzowe, substancja zagęszczająca (E407), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), substancja konserwująca (E250).	20
• Pomidor	50
<b>Obiad</b> •Energia 957.2kcal •Energia 3936KJ •Białko 30.2g •Tłuszcz 40.9g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 119.5g •Cukry 10.2g •Błonnik pokarmowy 7.7g	
• Zalewajka z ziemniakami (IF) (1,7)	300
• Kotlet mielony wieprzowy smażony (1,3)	80
• Ryż biały gotowany	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	80




# Sobota

• Kalafior gotowany na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy*	200
 <b>Podwieczorek</b> •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
 <b>Kolacja</b> •Energia 616.8kcal •Energia 2589.3KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 11.1g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 102.7g •Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	65
• Jogurt naturalny (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
• Miód naturalny Miód naturalny pszczeli	25
• 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
• Rzodkiewki	50
• Pomarańcze	150



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

•Energia 2241.7kcal •Energia 9316KJ •Białko 78.2g •Tłuszcz 69.4g •Tłuszcze nasycone 20.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 320.5g •Cukry 52g •Błonnik pokarmowy 24.7g

## Niedziela

 <b>Śniadanie</b>		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Energia 687.7kcal •Energia 2693.8KJ •Białko 32g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.1g •Węglowodany 91.2g •Cukry 16.2g •Błonnik pokarmowy 7g</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</li> </ul>		35
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.</li> </ul>		35
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt owocowy (7) MLEKO, cukier, owoce 9%(maliny, sok malinowy z koncentratu), MLEKO zagęszczone odtłuszczone, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat, żywe kultury bakterii.</li> </ul>		150
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser twarogowy mielony (7)</li> </ul>		60
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</li> </ul>		10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kawa zbożowa na mleku (1,7)</li> </ul>		200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)</li> </ul>		20
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłka</li> </ul>		150
 <b>Drugie śniadanie</b>		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Energia 118.2kcal •Energia 493.7KJ •Białko 5.7g •Tłuszcz 2.3g •Tłuszcze nasycone 0.7g •Sól 1.2g •Węglowodany 19g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 1.5g</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</li> </ul>		30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)</li> </ul>		20
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy</li> </ul>		50
 <b>Obiad</b>		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Energia 898.4kcal •Energia 3713.7KJ •Białko 43.5g •Tłuszcz 44.5g •Tłuszcze nasycone 10.8g •Sól 0.8g •Węglowodany 78.9g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 8.7g</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem (1,9)</li> </ul>		300
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udo z kurczaka pieczone</li> </ul>		130
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)</li> </ul>		200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałatka z buraczków gotowanych</li> </ul>		100
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)</li> </ul>		100
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompot owocowy*</li> </ul>		200

# Niedziela

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia 73kcal • Energia 310KJ • Białko 0.7g • Tłuszcz 0.3g • Tłuszcze nasycone 0g • Sól 0g • Węglowodany 16.1g • Cukry 0g</li><li>• Błonnik pokarmowy 1.6g</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mus owocowy 100g</li></ul>	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"><li>• Energia 578.9kcal • Energia 2419.8KJ • Białko 19.1g • Tłuszcz 18.4g • Tłuszcze nasycone 10.4g • Sól 2.5g • Węglowodany 82.7g</li><li>• Cukry 5.5g • Błonnik pokarmowy 6.6g</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.</li></ul>	35
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</li></ul>	65
<ul style="list-style-type: none"><li>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</li></ul>	10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mleko UHT 3,5 % (7)</li></ul>	200
<ul style="list-style-type: none"><li>• Herbata</li></ul>	200
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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)</li></ul>	40
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dżem truskawkowy</li></ul>	25
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pomidor</li></ul>	50
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sałata zielona Sałata masłowa</li></ul>	20

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

• Energia 2356.2kcal • Energia 9630.9KJ • Białko 101g • Tłuszcz 86.8g • Tłuszcze nasycone 31.3g • Sól 5.6g • Węglowodany 287.9g • Cukry 39g • Błonnik pokarmowy 25.5g



# Tabela alergenów

## Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P

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

PPoł5p

## Tabela Alergenów

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6.	Soja i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne
8.	Orzechy tj. migdały ( <i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe ( <i>Corylus avellana</i> ), orzechy włoskie ( <i>Juglans regia</i> ), nerkowce ( <i>Anacardium occidentale</i> ), orzechy pekan ( <i>Carya illinoensis</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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2336.6kcal •Energia 9505.8KJ •Białko 90.2g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 6.7g •Węglowodany 317.2g •Cukry 44.9g •Błonnik pokarmowy 28.8g