






Poniedziałek 2024-03-25

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N


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

PPoł5p

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 516.4kcal •Energia 1955.8KJ •Białko 18.7g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 65.8g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 5g	
• 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) 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	Ilość g lub ml
•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	
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (9,10)	20
• Pomidor	50
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 1098.6kcal •Energia 4546.8KJ •Białko 37.6g •Tłuszcz 36.4g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 0.7g •Węglowodany 149.8g •Cukry 17.8g •Błonnik pokarmowy 15.2g	
• Zupa z czerwonej soczewicy (1,7,9)	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 z tłuszczem	100
• Kompot owocowy*	200




Poniedziałek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•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	
<ul style="list-style-type: none">• Sok wielowarzywny (9) <p>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%.</p>	300
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 581kcal •Energia 2430.2KJ •Białko 19.5g •Tłuszcz 18.8g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 2g •Węglowodany 80.9g •Cukry 13.5g •Błonnik pokarmowy 9g	
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) <p>Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	35
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenno-żytni (1) <p>Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</p>	65
<ul style="list-style-type: none">• Jogurt pitny naturalny 200g (7)	200
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7) <p>Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	10
<ul style="list-style-type: none">• Herbata	200
<ul style="list-style-type: none">• Szyntka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	40
<ul style="list-style-type: none">• Rzodkiewki	50
<ul style="list-style-type: none">• Kiwi 1 szt.	90



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

•Energia 2413.5kcal •Energia 9844.8KJ •Białko 85.3g •Tłuszcz 77.9g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 7.5g •Węglowodany 334.3g •Cukry 36.8g •Błonnik pokarmowy 34.7g

Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 594.7kcal •Energia 1699.3KJ •Białko 35.9g •Tłuszcz 24.3g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 2.9g •Węglowodany 56.4g •Cukry 8.3g •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
• Serek wiejski naturalny (7) Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana (MLEKO), sól	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	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 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	
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
• 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 774.9kcal •Energia 3159.7KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 86.8g •Cukry 11.3g •Błonnik pokarmowy 9.4g	
• Zupa kalafiorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem	100

Wtorek

• 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 713.7kcal •Energia 2795.8KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 3.3g •Węglowodany 101.1g •Cukry 5.5g •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 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
• Paszтет Jana wieprzowy (1,3,9) mięso wieprzowe (76%), wątroba wieprzowa, bułka tarta (mąka PSZENNA, drożdże, sól), woda, cebula, JAJA KURZE, marchew, pietruszka, SELER2, mieszanka warzywna, sól spożywcza, przyprawy	50
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
• Pomarańcze	150

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

•Energia 2274.8kcal •Energia 8460.7KJ •Białko 96.2g •Tłuszcz 83g •Tłuszcze nasycone 16.2g •Sól 7.5g •Węglowodany 281.7g •Cukry 25.3g •Błonnik pokarmowy 25.8g



Środa 2024-03-27

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N



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

PPo15p

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 511.5kcal •Energia 1954.1KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 8.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 68.3g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 5g		
• 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) MLEKO, cukier, owoce 9%(maliny, sok malinowy z koncentratu), MLEKO zagęszczone odtłuszczone, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat, żywe kultury bakterii.		150
• Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.		50
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)		10
• Herbata		200
• Połudwica wiśniowa, wieprzowa (6,10)		20
• Sałata zielona Sałata masłowa		20
Drugie śniadanie		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
• Połudwica wiśniowa, wieprzowa (6,10)		20
• Pomidor		50
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 1044.5kcal •Energia 4297.8KJ •Białko 30.7g •Tłuszcz 35.7g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 0.7g •Węglowodany 151.9g •Cukry 18.5g •Błonnik pokarmowy 12.6g		
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)		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

Środa

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•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	
<ul style="list-style-type: none">• Jabłka	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 627.2kcal •Energia 2632.5KJ •Białko 21g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 2.5g •Węglowodany 95.7g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 8g	
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.	35
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	65
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
<ul style="list-style-type: none">• Kefir (7) MLEKO (MLEKO), MLEKO w proszku, białka MLEKO, aktywna mikroflora	250
<ul style="list-style-type: none">• Herbata	200
<ul style="list-style-type: none">• 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
<ul style="list-style-type: none">• Rzodkiewki	50
<ul style="list-style-type: none">• Banany	150

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

•Energia 2341.7kcal •Energia 9547KJ •Białko 81.6g •Tłuszcz 69.3g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 5.7g •Węglowodany 345.9g •Cukry 36.8g •Błonnik pokarmowy 28.9g

Czwartek

Śniadanie

•Energia 671.6kcal •Energia 2818.1KJ •Białko 35.8g •Tłuszcz 20.3g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 1.5g •Węglowodany 85.3g •Cukry 12.6g •Błonnik pokarmowy 6g

	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	35
• Serek twarogowy, homogenizowany (7)	140
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200
• 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

•Energia 113.6kcal •Energia 473.9KJ •Białko 6.2g •Tłuszcz 1.5g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 1.7g •Węglowodany 19g •Cukry 0.2g •Błonnik pokarmowy 1.5g



	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
• 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
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50

Obiad

•Energia 796.2kcal •Energia 3271.7KJ •Białko 37.8g •Tłuszcz 26.6g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.5g •Węglowodany 102.3g •Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 10.2g

	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• 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 575.2kcal •Energia 2400.3KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 12.1g •Sól 2.3g •Węglowodany 72.8g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 6.4g	
• 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
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Mleko UHT 3,5 % (7)	200
• Herbata	200
• Szyntka 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 2190.3kcal •Energia 9107.2KJ •Białko 99.8g •Tłuszcz 70.7g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 5.9g •Węglowodany 287.7g •Cukry 36g •Błonnik pokarmowy 25.5g



Piątek 2024-03-29

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N

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

PPoł5p

Piątek

Śniadanie

•Energia 429.4kcal •Energia 1778.2KJ •Białko 15.2g •Tłuszcz 13.7g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.3g •Węglowodany 51.6g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 4.6g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)
Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.

• Chleb pszenno-żytni (1)
Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże

• 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.

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

• Herbata

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)

• Sałata zielona
Sałata masłowa

Drugie śniadanie

•Energia 162.6kcal •Energia 679.6KJ •Białko 8.1g •Tłuszcz 5g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.8g •Węglowodany 20.8g •Cukry 0.3g •Błonnik pokarmowy 1.8g

• Chleb pszenno-żytni (1)
Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże

• Ser żółty (7)
MLEKO pasteryzowane, sól, stabilizator - chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka, barwnik - karoteny.

• Pomidor

Obiad

•Energia 881.9kcal •Energia 3613.5KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 31.9g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 114.7g •Cukry 16.8g •Błonnik pokarmowy 10.9g

• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)

• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)



• Ziemniaki gotowane z koperkiem

• Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem (9)

• Sałatka z buraczków gotowanych

• Kompot owocowy*

Piątek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•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	
<ul style="list-style-type: none">• Sok wielowarzywny (9) <p>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, bazylię, ekstrakt z ziół włoskich, aromat, Zawartość warzyw i jabłek minimum 93%.</p>	300
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 780.4kcal •Energia 3280.9KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 19.8g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.9g •Węglowodany 124.3g•Cukry 25.5g •Błonnik pokarmowy 24.4g	
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) <p>Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	35
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenno-żytni (1) <p>Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże</p>	65
<ul style="list-style-type: none">• Deser mleczny z ryżem 200g (7)	200
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7) <p>Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</p>	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">• Rzodkiewki	50
<ul style="list-style-type: none">• Banany	150



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

•Energia 2335.3kcal •Energia 9694.2KJ •Białko 84.3g •Tłuszcz 71.3g •Tłuszcze nasycone 21.9g •Sól 7.1g •Węglowodany 328.4g •Cukry 47.9g •Błonnik pokarmowy 45.2g

Sobota

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 488.5kcal • Energia 2046.4KJ • Białko 20.1g • Tłuszcz 14.2g • Tłuszcze nasycone 7.7g • Sól 1.6g • Węglowodany 61.6g • Cukry 5.3g • Błonnik pokarmowy 4.6g 		
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól. 		35
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże 		35
<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"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Sałata zielona Sałata masłowa 		20
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 116.3kcal • Energia 486.3KJ • Białko 5.7g • Tłuszcz 1.2g • Tłuszcze nasycone 0.3g • Sól 0.9g • Węglowodany 21.2g • Cukry 0.2g • Błonnik pokarmowy 1.8g 		
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże 		30
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Pomidor 		50
Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 1063.4kcal • Energia 4372.4KJ • Białko 35.6g • Tłuszcz 42.8g • Tłuszcze nasycone 5g • Sól 0.4g • Węglowodany 139g • Cukry 17.6g • Błonnik pokarmowy 14.8g 		
<ul style="list-style-type: none"> • Zupa grochowa z ziemniakami (1,9) 		300
<ul style="list-style-type: none"> • Risotto z łopatką wieprz. i warzywami (9) 		250
<ul style="list-style-type: none"> • Sos pomidorowy (1,7) 		100
<ul style="list-style-type: none"> • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (7) 		100
<ul style="list-style-type: none"> • Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem 		100

Sobota

• 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
• Jabłka	100
 Kolacja •Energia 620.1kcal •Energia 2594KJ •Białko 16.8g •Tłuszcz 16.5g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 2.1g •Węglowodany 100.2g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 7.7g	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 owocowy (7)	125
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	40
• Dżem truskawkowy	25
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
• Kiwi 1 szt.	90



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

•Energia 2324.7kcal •Energia 9651.7KJ •Białko 78.4g •Tłuszcz 74.9g •Tłuszcze nasycone 20.2g •Sól 5.1g •Węglowodany 330.8g •Cukry 35.9g •Błonnik pokarmowy 30.3g

Niedziela

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 581.8kcal • Energia 2431.8KJ • Białko 18.5g • Tłuszcz 20.7g • Tłuszcze nasycone 14.2g • Sól 2g • Węglowodany 71.9g • Cukry 6.2g • Błonnik pokarmowy 5.2g 		
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%(w tym razowa 41,6%), woda, sól. 		35
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże 		35
<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"> • Ser twarogowy pasteryzowany (7) SER twarogowy (z MLEKA), białka MLEKA, sól. 		30
<ul style="list-style-type: none"> • Herbata 		200
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Ciasto drożdżowe (1,7) 		40
<ul style="list-style-type: none"> • Sałata zielona Sałata masłowa 		20
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże 		30
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Pomidor 		50
Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • Energia 1077.1kcal • Energia 4435.7KJ • Białko 51.2g • Tłuszcz 49.2g • Tłuszcze nasycone 8.1g • Sól 0.6g • Węglowodany 108g • Cukry 12.8g • Błonnik pokarmowy 9.3g 		
<ul style="list-style-type: none"> • Zupa żurek z ziemniakami (1,7,9) 		300
<ul style="list-style-type: none"> • Udo z kurczaka pieczone 		130

Niedziela

• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Buraczki duszone (1)	100
• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem	100
• 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 635.7kcal •Energia 2660KJ •Białko 21.6g •Tłuszcz 20.7g •Tłuszcze nasycone 11g •Sól 2.3g •Węglowodany 89.7g •Cukry 24.9g •Błonnik pokarmowy 8.3g	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 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
• Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa (9,10)	40
• Rzodkiewki	50
• Mandarynki	100

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

•Energia 2486.1kcal •Energia 10333.4KJ •Białko 97.9g •Tłuszcz 92.1g •Tłuszcze nasycone 33.6g •Sól 5.9g •Węglowodany 307g •Cukry 44.2g •Błonnik pokarmowy 26.2g



Tabela alergenów

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

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 ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2338.1kcal •Energia 9519.8KJ •Białko 89.1g •Tłuszcz 77g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 6.4g •Węglowodany 316.6g •Cukry 37.6g •Błonnik pokarmowy 30.9g