



# Poniedziałek 2024-04-29

## Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce P

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

PPo15p

## Poniedziałek

### Śniadanie

•Energia 704.9kcal •Energia 2753.5KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 22.9g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.6g •Węglowodany 97.4g •Cukry 25.9g •Błonnik pokarmowy 6.5g

• Chleb pszenno-żytni (1)

Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże

Ilość g lub ml

35

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)

Mąka żytnia 62,1% (w tym razowa 41,6%), woda, sól.

35

• Masło ekstra 82% (7)

Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)

10

• 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

• Kawa zbożowa na mleku (1,7)

200

• Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa (6)

mięso wieprzowe (87%), Woda, sól spożywcza, skrobia (ziemniaczana), białko (SOJOWE) (6), stabilizator (E 451)(E 452), regulator kwasowości (E 262)(E 325), (glukoza), wzmacniacz smaku (E 621), barwnik (ekstrakt papryki), ekstrakt drożdżowy, przyprawy, substancja konserwująca (E 250)

20

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

50

• Banany

150

### Drugie śniadanie

•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

• Chleb pszenno-żytni (1)

Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże

Ilość g lub ml

30

• Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa (6)

mięso wieprzowe (87%), Woda, sól spożywcza, skrobia (ziemniaczana), białko (SOJOWE) (6), stabilizator (E 451)(E 452), regulator kwasowości (E 262)(E 325), (glukoza), wzmacniacz smaku (E 621), barwnik (ekstrakt papryki), ekstrakt drożdżowy, przyprawy, substancja konserwująca (E 250)

20

• Ogórek kiszony krojony

ogórki gruntowe, sól, przyprawy

50

### Obiad

•Energia 929.5kcal •Energia 3840.6KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 42g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 1.4g •Węglowodany 107.5g •Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 8.6g

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)

300

• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)

100

• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)

200

• Surówka koperkowa z kapustą (3,10)

kapusta biała (79%), sos delikatny (8%) [olej rzepakowy, woda, musztarda (woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól), ocet spirytusowy, żółtko jaja, skrobia modyfikowana, substancja zagęszczająca: guma guar, sól], cukier, marchew, koper (świeży 2,4% lub susz 0,6%), sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy

100



• Bukiet jarzyn gotowany na parze 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 533.6kcal •Energia 2230KJ •Białko 19.2g •Tłuszcz 17.9g •Tłuszcze nasycone 10g •Sól 1.5g •Węglowodany 72.9g •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
• 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 - 2024-04-29):

•Energia 2349.8kcal •Energia 9583.2KJ •Białko 83.4g •Tłuszcz 86.4g •Tłuszcze nasycone 31.7g •Sól 6g •Węglowodany 309.9g •Cukry 60.3g •Błonnik pokarmowy 25.1g




# Wtorek 2024-04-30

## Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P





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

PPo15p

# Wtorek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 509.7kcal •Energia 1945.8KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 15.2g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 68.2g •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
• 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

# Wtorek

• 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>Drogi 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	Ilość g lub ml
• 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 898.4kcal •Energia 3705.9KJ •Białko 29.4g •Tłuszcz 32.1g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 2.1g •Węglowodany 126.6g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 7.7g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	250
• Surówka z marchwi i jabłka Marchew (61%), jabłko (31%), cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.	100
• Kalafior gotowany na parze 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, bazylię, ekstrakt z ziół włoskich, aromat, Zawartość warzyw i jabłek minimum 93%.	300
 <b>Kolacja</b> •Energia 739.8kcal •Energia 2308.8KJ •Białko 34.9g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 3.4g •Węglowodany 93.5g •Cukry 35.4g •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
• Szyunka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	40

# Wtorek

• Rzodkiewki	50
• Mandarynki	100

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-30):

•Energia 2351.9kcal •Energia 8816KJ •Białko 97.8g •Tłuszcz 74.9g •Tłuszcze nasycone 20.8g •Sól 10.3g •Węglowodany 326.3g  
•Cukry 52.5g •Błonnik pokarmowy 26g



## Środa 2024-05-01

### Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P

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

PPo15p

# Środa

## Śniadanie

•Energia 487.9kcal •Energia 2043.9KJ •Białko 20.2g •Tłuszcz 14.3g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 1.7g •Węglowodany 61.7g •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 naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	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)	20
• Sałata zielona Sałata masłowa	20

## Drugie śniadanie

•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 (1,6,7) 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

•Energia 915.1kcal •Energia 3786.9KJ •Białko 47.2g •Tłuszcz 37.4g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 0.6g •Węglowodany 98.4g •Cukry 13g •Błonnik pokarmowy 7.6g

• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone	130

## Środa

• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	80
• Buraczki duszone (1)	100
• 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 9g • Błonnik pokarmowy 1.6g	Ilość g lub ml
• Kiwi 1 szt.	90
 <b>Kolacja</b> • Energia 793.9kcal • Energia 3323.2KJ • 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 - 2024-05-01):

• Energia 2361.4kcal • Energia 9841.8KJ • Białko 96.6g • Tłuszcz 80.4g • Tłuszcze nasycone 25.1g • Sól 6.7g • Węglowodany 302.5g • Cukry 63.5g • Błonnik pokarmowy 23.2g




## Czwartek 2024-05-02

### Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P





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

PPoł5p

## Czwartek

 <b>Śniadanie</b> • Energia 524.8kcal • Energia 2009.4KJ • Białko 25g • Tłuszcz 16.2g • Tłuszcze nasycone 8.7g • Sól 1.6g • Węglowodany 68.8g • Cukry 5.3g • Błonnik pokarmowy 5g	Ilość g lub ml
• 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

# Czwartek

• 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
• Południca 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> •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
• Południca 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> •Energia 1080.2kcal •Energia 4463KJ •Białko 34.4g •Tłuszcz 39.9g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 148.8g •Cukry 11.4g •Błonnik pokarmowy 18.5g	Ilość g lub ml
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Kapusta z grochem (7)	350
• Kompot owocowy	200
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	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
• Mus owocowy 100g	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 602.8kcal •Energia 2527.6KJ •Białko 21g •Tłuszcz 15.8g •Tłuszcze nasycone 6.6g •Sól 2.2g •Węglowodany 92.4g •Cukry 34.1g •Błonnik pokarmowy 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
• Jogurt pitny naturalny 200g (7)	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200

## Czwartek

• Filet drobiowy zapiekany (7) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego Mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty (MLEKO, LAKTOZA), (maltodekstryna, cukier), stabilizator (E451, E452), białko wieprzowe, substancja zagęszczająca (E407), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), substancja konserwująca (E250).	40
• Rzodkiewki	50
• Banany	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-05-02):

•Energia 2402.7kcal •Energia 9820KJ •Białko 87.3g •Tłuszcz 73.7g •Tłuszcze nasycone 23.2g •Sól 6.8g •Węglowodany 347.3g •Cukry 51g •Błonnik pokarmowy 35.9g





## Piątek 2024-05-03

### Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P




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

PPo15p

## Piątek

	Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 570.7kcal •Energia 2371.3KJ •Białko 26.4g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 9.9g •Sól 1.7g •Węglowodany 61.4g •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 naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200
• Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa (6) mięso wieprzowe (87%), Woda, sól spożywcza, skrobia (ziemniaczana), białko (SOJOWE) (6), stabilizator (E 451)(E 452), regulator kwasowości (E 262)(E 325), (glukoza), wzmacniacz smaku (E 621), barwnik (ekstrakt papryki), ekstrakt drożdżowy , przyprawy, substancja konserwująca (E 250)	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 <b>Drugie śniadanie</b> •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
• Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa (6) mięso wieprzowe (87%), Woda, sól spożywcza, skrobia (ziemniaczana), białko (SOJOWE) (6), stabilizator (E 451)(E 452), regulator kwasowości (E 262)(E 325), (glukoza), wzmacniacz smaku (E 621), barwnik (ekstrakt papryki), ekstrakt drożdżowy , przyprawy, substancja konserwująca (E 250)	20
• Pomidor	50

# Piątek

 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
<b>Energia 781.2kcal • Energia 3218.2KJ • Białko 34.5g • Tłuszcz 22.2g • Tłuszcze nasycone 1.7g • Sól 0.5g • Węglowodany 110.1g • Cukry 10.7g • Błonnik pokarmowy 10.7g</b>	
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy	200
 <b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
<b>Energia 82kcal • Energia 350KJ • Białko 0.2g • Tłuszcz 0.2g • Tłuszcze nasycone 0g • Sól 0g • Węglowodany 20g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 0g</b>	
• Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany Sok jabłkowy (100%) z soku zagęszczonego.	200
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
<b>Energia 683.4kcal • Energia 2867.8KJ • Białko 18.7g • Tłuszcz 17.5g • Tłuszcze nasycone 6.3g • Sól 3.9g • Węglowodany 112.7g • Cukry 36.5g • Błonnik pokarmowy 24.4g</b>	
• 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 - 2024-05-03):

•Energia 2253.7kcal •Energia 9377.3KJ •Białko 86.4g •Tłuszcz 63.5g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 6.9g •Węglowodany 325g •Cukry 52.6g •Błonnik pokarmowy 41.5g








**Sobota 2024-05-04**  
**Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P**  
**Dieta podstawowa położnicza (5p) (C1/SP)**

**PPo15p**

**Sobota**



 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 487.2kcal •Energia 2036.3KJ •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>	Ilość g lub ml
•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>	Ilość g lub ml
•Energia 949.8kcal •Energia 3906.1KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 40.9g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 0.5g •Węglowodany 119.4g •Cukry 10.2g •Błonnik pokarmowy 7.7g	
• Zalewajka z ziemniakami (1,7)	300
• Kotlet mielony wieprzowy smażony (1,3)	80
• Ryż biały gotowany	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	80
• Kalafior gotowany na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy	200
 <b>Podwieczorek</b>	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
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 614kcal •Energia 2577.4KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 11.1g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 1.5g •Węglowodany 102.7g •Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 8.4g	
• 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
• 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 - 2024-05-04):

•Energia 2228.8kcal •Energia 9262.3KJ •Białko 78.2g •Tłuszcz 69.4g •Tłuszcze nasycone 20.4g •Sól 4.2g •Węglowodany 320.4g  
•Cukry 52g •Błonnik pokarmowy 24.7g



# Niedziela 2024-05-05

## Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P




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

PPo15p

## Niedziela

Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 684.9kcal •Energia 2681.9KJ •Białko 32g •Tłuszcz 21.4g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 1.1g •Węglowodany 91.2g •Cukry 16.2g •Błonnik pokarmowy 7g	
• 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
• 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
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)	200
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	20
• Jabłka	150
Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•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	
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	20

# Niedziela

• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
 <b>Obiad</b> •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	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka pieczone	130
• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)	200
• Sałatka z buraczków gotowanych	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)	100
• Kompot owocowy	200
 <b>Podwieczerek</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
• Mus owocowy 100g	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 576.1kcal •Energia 2407.9KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.5g •Węglowodany 82.7g •Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 6.6g	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	65
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Mleko UHT 3,5 % (7)	200
• Herbata	200
• Szyunka 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)	40
• Dżem truskawkowy	25
• Pomidor	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20

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

•Energia 2350.6kcal •Energia 9607.1KJ •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)

PPo15p

## 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 exelsa</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 <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

**Średnie wartości odżywcze na porcję w jadłospisie:**

•Energia 2328.4kcal •Energia 9472.5KJ •Białko 90.1g •Tłuszcz 76.4g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 6.7g •Węglowodany 317g •Cukry 53g •Błonnik pokarmowy 28.8g