






Poniedziałek 2024-03-18

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P



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

PPo15p

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
• 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	
• 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
• 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
• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (9,10)	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Banany	150
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
• 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	30
• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (9,10)	20
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
 Obiad	Ilość g lub ml
• Energia 911.8kcal • Energia 3753.9KJ • Białko 32g • Tłuszcz 41.3g • Tłuszcze nasycone 11.3g • Sól 0.6g • Węglowodany 105.8g • Cukry 19.8g • Błonnik pokarmowy 11.4g	
• 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 z kapusty białej z olejem	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 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	
• 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	40
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Pomidor	50



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-03-18):

•Energia 2337.8kcal •Energia 9520.4KJ •Białko 84g •Tłuszcz 85.7g •Tłuszcze nasycone 32.1g •Sól 5.3g •Węglowodany 308.2g •Cukry 41.7g •Błonnik pokarmowy 27.9g

Wtorek

	Ilość g lub ml
<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;"></div> <div> <h3>Śniadanie</h3> <p>•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</p> </div> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże 	35
<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"> • 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"> • Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych. 	50
<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"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Sałata zielona Sałata masłowa 	20
<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;"></div> <div> <h3>Drugie śniadanie</h3> <p>•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</p> </div> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże 	30
<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
<ul style="list-style-type: none"> • Pomidor 	50
<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;"></div> <div> <h3>Obiad</h3> <p>•Energia 915.8kcal •Energia 3763.2KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 3.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 120.7g •Cukry 16.6g •Błonnik pokarmowy 10.9g</p> </div> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) 	300
<ul style="list-style-type: none"> • Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9) 	250
<ul style="list-style-type: none"> • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 	100

Wtorek

• Kalafior gotowany na parze z tłuszczem	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
• 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 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 - 2024-03-19):

•Energia 2374.9kcal •Energia 8897.1KJ •Białko 97.5g •Tłuszcz 79.9g •Tłuszcze nasycone 21.1g •Sól 9.4g •Węglowodany 320.4g •Cukry 50.5g •Błonnik pokarmowy 29.2g

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
<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 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"> • 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 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 		
<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) 		300
<ul style="list-style-type: none"> • Udo z kurczaka pieczone 		130
<ul style="list-style-type: none"> • Ziemniaki gotowane z koperkiem 		200
<ul style="list-style-type: none"> • Sałata zielona z jogurtem (7) 		80
<ul style="list-style-type: none"> • Buraczki duszone (1) 		100

Środa

• Kompot owocowy*	200
 Podwieczorek •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
 Kolacja •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 - 2024-03-20):

•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 2024-03-21

Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce P

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

PPoł5p

Czwartek

Śniadanie

•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

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

• 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

• Połudwica wiśniowa, wieprzowa (6,10)

20

• Sałata zielona

Sałata masłowa

20

Drugie śniadanie

•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

• Połudwica wiśniowa, wieprzowa (6,10)

20

• Pomidor

50

Obiad

•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

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

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




Czwartek

• Mus owocowy 100g	100
 Kolacja •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
• 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
• 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)	40
• Rzodkiewki	50
• Banany	150



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-03-21):

•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

Piątek	
 Śniadanie •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	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
• 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
• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (9,10)	20
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 Drugie śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (9,10)	20
• Pomidor	50
 Obiad •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	Ilość g lub ml
• 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

Piątek

 Podwieczorek	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 82kcal •Energia 350KJ •Białko 0.2g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 20g •Cukry 0g•Błonnik pokarmowy 0g	
<ul style="list-style-type: none">• Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany Sok jabłkowy (100%) z soku zagęszczonego.	200
 Kolacja	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none">•Energia 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	
<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">• Deser mleczny z ryżem 200g (7)	200
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
<ul style="list-style-type: none">• Herbata	200
<ul style="list-style-type: none">• Szyńka szkolna wieprzowa (1,6) mięso wieprzowe (70%), woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko sojowe (SOJA) cukry (maltodekstryna, glukoza), MLEKO (laktoza), stabilizatory (E451, E452, E450,E339), białko wieprzowe, przeciwutleniacz (E301, E331, E316), ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku (E621), aromaty(SOJA, GLUTEN), substancja konserwująca (E250)	40
<ul style="list-style-type: none">• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
<ul style="list-style-type: none">• Jabłka	150



Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-03-22):

•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

Śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
<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 owocowy (7) 		125
<ul style="list-style-type: none"> • Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych. 		50
<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"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Sałata zielona Sałata masłowa 		20
Drugie śniadanie		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
<ul style="list-style-type: none"> • Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże 		30
<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
<ul style="list-style-type: none"> • Pomidor 		50
Obiad		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
<ul style="list-style-type: none"> • Zalewajka z ziemniakami (IF) (1,7) 		300
<ul style="list-style-type: none"> • Kotlet mielony wieprzowy smażony (1,3) 		80
<ul style="list-style-type: none"> • Ryż biały gotowany 		200
<ul style="list-style-type: none"> • Sałata zielona z jogurtem (7) 		80

Sobota

• Kalafior gotowany na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy*	200
 Podwieczorek •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
 Kolacja •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	40
• Rzodkiewki	50
• Pomarańcze	150

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-03-23):

•Energia 2241.8kcal •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 2024-03-24

Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce P



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

PPoł5p

Niedziela

	Ilość g lub ml
Śniadanie •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	
• 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
• Połudwica sopocka wieprzowa (6,10)	20
• Jabłka	150
Drugie śniadanie •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	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1) Mąka PSZENNA, mąka żytnia, woda, sól, drożdże	30
• Połudwica sopocka wieprzowa (6,10)	20
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
Obiad •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

Niedziela

 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 578.9kcal •Energia 2419.8KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 18.4g •Tłuszcze nasycone 10.4g •Sól 2.5g •Węglowodany 82.7g•Cukry 5.5g •Błonnik pokarmowy 6.6g	
<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	65
<ul style="list-style-type: none">• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
<ul style="list-style-type: none">• Mleko UHT 3,5 % (7)	200
<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">• Dżem truskawkowy	25
<ul style="list-style-type: none">• Pomidor	50
<ul style="list-style-type: none">• Sałata zielona Sałata masłowa	20

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-03-24):

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

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2335.6kcal •Energia 9498KJ •Białko 90.2g •Tłuszcz 77.1g •Tłuszcze nasycone 24.6g •Sól 6.4g •Węglowodany 316g •Cukry 45.9g •Błonnik pokarmowy 29.7g