






# Poniedziałek 2024-03-18

## Jadłospis WIOSNA MSWiA Kielce P

### Dieta łatwostrawna (3p) (2)

L3p

## Poniedziałek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 922.8kcal •Energia 3663.3KJ •Białko 37g •Tłuszcz 28.5g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2.3g •Węglowodany 131.3g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 5.4g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	100
• 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)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Jabłka	100
• Banany	150
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 722.9kcal •Energia 2982.1KJ •Białko 31.9g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 0.6g •Węglowodany 107.6g •Cukry 24.4g •Błonnik pokarmowy 11.6g</p>	
• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem (9)	100
• Kompot owocowy*	200
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 504.1kcal •Energia 2111.5KJ •Białko 17.7g •Tłuszcz 13.2g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 1.2g •Węglowodany 80g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.9g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Dżem truskawkowy	25




# Poniedziałek

• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Pomidor	50

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

•Energia 2149.8kcal •Energia 8756.9KJ •Białko 86.6g •Tłuszcz 61.3g •Tłuszcze nasycone 19.7g •Sól 4.1g •Węglowodany 318.9g •Cukry 41.7g •Błonnik pokarmowy 19.9g

## Wtorek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia 618.5kcal • Energia 2399.3KJ • Białko 24.7g • Tłuszcz 16.6g • Tłuszcze nasycone 8.3g • Sól 2.3g • Węglowodany 94g • Cukry 5g • Błonnik pokarmowy 3.1g</li> </ul>	
• Bułka wrocławska (1)	100
• 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
• 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
• Pomidor	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia 783.6kcal • Energia 3238.3KJ • Białko 28.3g • Tłuszcz 26.8g • Tłuszcze nasycone 2.9g • Sól 0.4g • Węglowodany 112.7g • Cukry 16.8g • Błonnik pokarmowy 10g</li> </ul>	
• Zupa zacierkowa (1,3,9)	300
• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem (1,9)	250
• Surówka z marchwi i jabłka z olejem	100
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy*	200
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia 600.4kcal • Energia 2516KJ • Białko 17.4g • Tłuszcz 17.3g • Tłuszcze nasycone 8.4g • Sól 2g • Węglowodany 95.4g • Cukry 24.9g • Błonnik pokarmowy 3.4g</li> </ul>	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200
• Miód naturalny Miód naturalny pszczeli	25
• Szyńka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	40

# Wtorek




• Mandarynki

100

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-03-19):

•Energia 2002.4kcal •Energia 8153.5KJ •Białko 70.4g •Tłuszcz 60.7g •Tłuszcz nasycone 19.7g •Sól 4.6g •Węglowodany 302.1g •Cukry 46.7g •Błonnik pokarmowy 16.5g

## Środa

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 666.7kcal •Energia 2791.2KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 17.7g •Tłuszcze nasycone 8.6g •Sól 2.6g •Węglowodany 90.3g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.7g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• 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
• 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)	40
• Pomidor	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•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	
• Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)	300
• Udo z kurczaka gotowane	130
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Sałata zielona z jogurtem (7)	80
• Buraczki duszone (1)	100
• Kompot owocowy*	200
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 654.1kcal •Energia 2732.1KJ •Białko 19.6g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 6.4g •Sól 2.2g •Węglowodany 89.9g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 3.6g	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200

# Środa

• Pasztet 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

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-03-20):

•Energia 2238.2kcal •Energia 9316.5KJ •Białko 97.8g •Tłuszcz 79g •Tłuszcze nasycone 22.6g •Sól 5.4g •Węglowodany 278.9g •Cukry 30.4g •Błonnik pokarmowy 13.9g

## Czwartek

<b>Śniadanie</b>		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia 707kcal • Energia 2770.9KJ • Białko 35.9g • Tłuszcz 20g • Tłuszcze nasycone 9.3g • Sól 2.4g • Węglowodany 97.2g • Cukry 5g</li> <li>• Błonnik pokarmowy 3.1g</li> </ul>		
• Bułka wrocławska (1)		100
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masło ekstra 82% (7)</li> <li>Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</li> </ul>		10
• Ser twarogowy mielony (7)		60
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt owocowy (7)</li> <li>MLEKO, cukier, owoce 9%(maliny, sok malinowy z koncentratu), MLEKO zagęszczone odtłuszczone, koncentrat soku z buraków czerwonych, aromat, żywe kultury bakterii.</li> </ul>		150
• Herbata		200
• Polędwica wiśniowa, wieprzowa (6,10)		40
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałata zielona</li> <li>Sałata masłowa</li> </ul>		20
• Pomidor		50
<b>Obiad</b>		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia 1082.2kcal • Energia 4495.2KJ • Białko 32.7g • Tłuszcz 31.1g • Tłuszcze nasycone 4.8g • Sól 0.7g • Węglowodany 161.9g</li> <li>• Cukry 18.5g • Błonnik pokarmowy 15g</li> </ul>		
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9)		300
• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)		90
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)		200
• Sos jarzynowy (1,7,9)		100
• Surówka z marchwi i jabłka z olejem		100
• Mus owocowy 100g		100
• Kompot owocowy*		200
<b>Kolacja</b>		Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energia 557.4kcal • Energia 2334.8KJ • Białko 19.2g • Tłuszcz 14.5g • Tłuszcze nasycone 7.1g • Sól 2.1g • Węglowodany 89.3g • Cukry 5g • Błonnik pokarmowy 3.5g</li> </ul>		
• Bułka wrocławska (1)		100
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masło ekstra 82% (7)</li> <li>Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</li> </ul>		10
• Herbata		200

# Czwartek




• 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
• Banany	150

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

•Energia 2346.6kcal •Energia 9600.8KJ •Białko 87.8g •Tłuszcz 65.6g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 5.2g •Węglowodany 348.4g •Cukry 28.5g •Błonnik pokarmowy 21.7g



## Piątek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 673.3kcal •Energia 2795.6KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 80.4g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.7g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• 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
• Herbata	200
• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (9,10)	40
• Pasta jajeczna (3,7)	60
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Pomidor	50
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 779.9kcal •Energia 3224KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 24.6g •Tłuszcze nasycone 5g •Sól 0.4g •Węglowodany 102.2g •Cukry 12.8g •Błonnik pokarmowy 9.7g</p>	
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)	200
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Buraczki duszone (1)	100
• Kompot owocowy*	200
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 493.4kcal •Energia 2062.5KJ •Białko 16.9g •Tłuszcz 13.9g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 2.3g •Węglowodany 76.6g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 3.4g</p>	
• Bułka wrocławska (1)	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata	200
• Szynka szkolna wieprzowa (1,6) mięso wieprzowe (70%), woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko sojowe (SOJA) cukry (maltodekstryna, glukoza), MLEKO (laktoza), stabilizatory (E451, E452, E450,E339), białko wieprzowe, przeciwutleniacz (E301, E331, E316), ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku (E621), aromaty(SOJA, GLUTEN), substancja konserwująca (E250)	40

# Piątek




• Jabłka

100

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

•Energia 1946.5kcal •Energia 8082.1KJ •Białko 81g •Tłuszcz 60.4g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 5.1g •Węglowodany 259.2g •Cukry 30.1g •Błonnik pokarmowy 15.8g




## Sobota

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Energia 596kcal •Energia 2489.8KJ •Białko 22.5g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 2.1g •Węglowodany 89.8g •Cukry 5g</li> <li>•Błonnik pokarmowy 2.7g</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska (1)</li> </ul>	100
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masło ekstra 82% (7)</li> <li>Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt owocowy (7)</li> </ul>	125
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herbata</li> </ul>	200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filet drobiowy zapiekany (6,10)</li> <li>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)</li> </ul>	40
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomidor</li> </ul>	50
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałata zielona</li> <li>Sałata masłowa</li> </ul>	20
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Energia 812.2kcal •Energia 3358.3KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 28.6g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 0.3g •Węglowodany 115.7g</li> <li>•Cukry 12.5g •Błonnik pokarmowy 8.9g</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zalewajka z ziemniakami (IF) (1,7)</li> </ul>	300
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto z łopatką wieprz. i warzywami (9)</li> </ul>	250
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sos pomidorowy (1,7)</li> </ul>	100
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałata zielona z jogurtem (7)</li> </ul>	80
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalafior gotowany na parze</li> </ul>	100
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompot owocowy*</li> </ul>	200
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Energia 562.1kcal •Energia 2357.1KJ •Białko 17.6g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 1.2g •Węglowodany 95.4g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.7g</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska (1)</li> </ul>	100
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masło ekstra 82% (7)</li> <li>Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herbata</li> </ul>	200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa</li> </ul>	40
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marmolada wieloowocowa</li> </ul>	25
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomarańcze</li> </ul>	150

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

•Energia 1970.2kcal •Energia 8205.2KJ •Białko 66.5g •Tłuszcz 58.7g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 3.6g •Węglowodany 300.9g •Cukry 22.5g •Błonnik pokarmowy 16.2g

## Niedziela

Niedziela		Ilość g lub ml
 <b>Śniadanie</b> •Energia 839.1kcal •Energia 3326.2KJ •Białko 41.9g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 10.6g •Sól 1.4g •Węglowodany 112g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 3.8g		
• Bułka wrocławska (1)		100
• 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
• Ser twarogowy mielony (7)		60
• Kawa zbożowa na mleku (1,7)		200
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)		40
• Jabłka		100
 <b>Obiad</b> •Energia 853.8kcal •Energia 3527.6KJ •Białko 45.4g •Tłuszcz 36.9g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 0.8g •Węglowodany 87.2g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 8.7g		Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)		300
• Udo z kurczaka gotowane		130
• Ziemniaki gotowane z koperkiem		200
• Bukiet jarzyn gotowany na parze (9)		100
• Sałatka z buraczków gotowanych		100
• Kompot owocowy*		200
 <b>Kolacja</b> •Energia 508.4kcal •Energia 2127.3KJ •Białko 17.5g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 2.2g •Węglowodany 80.4g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 2.9g		Ilość g lub ml
• Bułka wrocławska (1)		100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)		10
• Herbata		200
• Szyńka wieprzowa Ojca Grzegorza (6,9,10) Mięso wieprzowe (82%), woda, sól, białko sojowe (soja), wzmacniacz smaku (glutaminian sodu), stabilizatory (difosforany i trójfosforan), cukry, dekstroza, maltodekstryna, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające (karagen, guma guar), aromat dymu wędzarniczego, aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu)		40
• Dżem truskawkowy		25

# Niedziela

• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Pomidor	50

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

•Energia 2201.2kcal •Energia 8981.1KJ •Białko 104.9g •Tłuszcz 76.1g •Tłuszcze nasycone 24.5g •Sól 4.4g •Węglowodany 279.7g •Cukry 34.3g •Błonnik pokarmowy 15.5g



# Tabela alergenów

## Jadłospis WIOSNA MSWiA Kielce P

### Dieta łatwostrawna (3p) (2)

L3p

## 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 2122.1kcal •Energia 8728KJ •Białko 85g •Tłuszcz 66g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 4.6g •Węglowodany 298.3g •Cukry 33.4g •Błonnik pokarmowy 17.1g