



Poniedziałek

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 06.11.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 850.8kcal •Energia 3569.4KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 4g •Węglowodany 125.3g
•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Zupa mleczna - makaron na mleku 2% (C) (7)	350
• Wędlina schab na kartki	80
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	2
• Pomidor	80



Obiad

•Energia 1109.3kcal •Energia 4575.2KJ •Białko 63.5g •Tłuszcz 34.7g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 5.5g •Węglowodany 124.3g
•Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 11.6g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	350
• Filet drobiowy gotowany (C) (9)	120
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) (1)	200
• Sos koperkowy (C) (1,7,9)	100
• Cukinia gotowana (C)	150
• Kompot owocowy (C)	250



Podwieczorek

•Energia 244.5kcal •Energia 1028.3KJ •Białko 8.3g •Tłuszcz 5g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 0.3g •Węglowodany 41.3g •Cukry 5g
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Budyń z sokiem owocowym (C) (7)	250
-----------------------------------	-----

Poniedziałek



Kolacja

•Energia 621kcal •Energia 2596.8KJ •Białko 23.5g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 25.4g •Węglowodany 79.1g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	100
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	80
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Wtorek

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 06.11.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

Wtorek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 822.2kcal •Energia 3430.3KJ •Białko 33g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 13.9g •Sól 3.3g •Węglowodany 103.2g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.8g		
• Chleb pszenno-żytni (1)		100
• Masło ekstra 82% (7)		20
• Herbata z cukrem (C)		250
• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% (C) (1,7)		350
• Szynka wieprzowa, wędzona, parzona		60
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)		50
• Pomidor		80
• Sałata zielona		2
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 804.3kcal •Energia 3301.9KJ •Białko 20.6g •Tłuszcz 29.3g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 4.4g •Węglowodany 112.2g •Cukry 6g •Błonnik pokarmowy 10g		
• Zupa krupnik z ziemniakami (C) (1,9)		350
• Ziemniaki gotowane (C)		200
• Sos szpinakowy (C) (1,7)		100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem (C)		150
• Kompot owocowy (C)		250
Podwieczorek		Ilość g lub ml
•Energia 161.1kcal •Energia 662.8KJ •Białko 7.9g •Tłuszcz 2.5g •Tłuszcze nasycone 1g •Sól 0.1g •Węglowodany 26.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1g		
• Koktajl bananowo-truskawkowy (C) (7)		300
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 801.2kcal •Energia 3329.9KJ •Białko 37.9g •Tłuszcz 33.5g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 27.7g •Węglowodany 84.9g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5g		
• Chleb pszenno-żytni (1)		100

Wtorek

• Margaryna do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	60
• Maślanka (7)	200
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Catering Indyka (6)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Środa

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 06.11.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

Środa



Śniadanie

•Energia 684.2kcal •Energia 2865.1KJ •Białko 29.9g •Tłuszcz 26.3g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 3.9g •Węglowodany 82.3g
•Cukry 5.8g •Błonnik pokarmowy 5.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek homogenizowany naturalny (7)	16.67
• Kakao na mleku z cukrem (C) (7)	250
• Wędlina szynka na kartki	100
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 659kcal •Energia 2754KJ •Białko 35.4g •Tłuszcz 7g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 4.4g •Węglowodany 107.9g •Cukry 6.8g
•Błonnik pokarmowy 7.8g

Ilość g lub ml

• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	350
• Ryż biały gotowany (C)	200
• Sos po chińsku z kurczakiem (1,9)	200
• Brokuły gotowane (C)	150
• Kompot owocowy (C)	250



Podwieczorek

•Energia 184.6kcal •Energia 746.4KJ •Białko 10.1g •Tłuszcz 1.6g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 32.1g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 3.4g

Ilość g lub ml

• Maślanka (7)	250
• Pomarańcze	250



Kolacja

•Energia 721.7kcal •Energia 2986.1KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 37g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 25.9g •Węglowodany 76.1g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	100
---------------------------	-----

Środa

• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	40
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (C) (1,3,7)	100
• Sałata zielona	2
• Pomidor	80



Czwartek

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 06.11.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

Czwartek



Śniadanie

•Energia 997.4kcal •Energia 4160.6KJ •Białko 39.7g •Tłuszcz 31.3g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 3.9g •Węglowodany 143.1g
•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 14.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% (C) (7)	350
• Wędlina schab na kartki	60
• Pasta z grochu (C) (1,3,7,9,10)	120
• Sałata zielona	2
• Pomidor	80



Obiad

•Energia 1085.7kcal •Energia 4504.1KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 37g •Tłuszcze nasycone 11.9g •Sól 3.1g •Węglowodany 164.9g
•Cukry 10.1g •Błonnik pokarmowy 13.7g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Sos pieczarkowy (C) (1,7)	200
• Szpinak duszony (C) (1)	150
• Kompot owocowy (C)	250
• Kluski śląskie (1,3)	300



Podwieczorek

•Energia 108kcal •Energia 454KJ •Białko 6.6g •Tłuszcz 4g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.2g •Węglowodany 9.4g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Kefir (7)	200
-------------	-----



Kolacja

•Energia 583.4kcal •Energia 2441.1KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 21.1g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 25.7g •Węglowodany 77.2g
•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	100
---------------------------	-----

Czwartek

• Margaryna do smarowania (7)	20
• Twaróg półtłusty (7)	60
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka wieprzowa, wędzona, parzona	20
• Sałata zielona	2
• Pomidor	80



Piątek

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 06.11.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

Piątek



Śniadanie

•Energia 978kcal •Energia 4094.8KJ •Białko 39.1g •Tłuszcz 41g •Tłuszcze nasycone 22g •Sól 3.9g •Węglowodany 110.3g •Cukry 10.9g •Błonnik pokarmowy 5.7g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Ser żółty (7)	80
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% (C) (1,7)	350
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	2
• Pomidor	80



Obiad

•Energia 822.2kcal •Energia 3393.3KJ •Białko 45.2g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 6.4g •Węglowodany 118.6g •Cukry 8.4g •Błonnik pokarmowy 12.6g

Ilość g lub ml

• Zupa brokułowa z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Filet rybny z mintaja gotowany (C) (4)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos grecki b/gł (9)	100
• Buraczki duszone (C) (1)	150
• Kompot owocowy (C)	250



Podwieczorek

•Energia 742kcal •Energia 3156KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.4g •Węglowodany 185.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.2g

Ilość g lub ml

• Kisiel owocowy w proszku	200
----------------------------	-----



Kolacja

•Energia 752.3kcal •Energia 3137.1KJ •Białko 13.8g •Tłuszcz 40.5g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 25.6g •Węglowodany 85.9g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

Piątek

• Chleb pszenno-żytni (1)	100
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	40
• Sałatka na bazie warzyw gotowanych z jajkiem (3,9,10)	120
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

Sobota



Śniadanie

•Energia 666.9kcal •Energia 2772.6KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 27.4g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 2.4g •Węglowodany 78.9g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 4.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Szynka wieprzowa, wędzona, parzona	60
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 973kcal •Energia 3955.1KJ •Białko 31g •Tłuszcz 44.2g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 111g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 9g

Ilość g lub ml

• Zupa pomidorowa z ryżem (C) (1,7,9)	350
• Makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i kurczakiem (1)	300
• Marchew gotowana na parze z tłuszczem (C)	150
• Kompot owocowy (C)	250



Podwieczorek

•Energia 197kcal •Energia 824KJ •Białko 7.9g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 34.2g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 0.7g

Ilość g lub ml

• Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym (1,7)	200
---	-----



Kolacja

•Energia 624.3kcal •Energia 2611.6KJ •Białko 20.6g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 26.5g •Węglowodany 77.1g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	100
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250

Sobota

• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	50
• Twarożek z natką pietruszki (C) (7)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Niedziela

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 06.11.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

Niedziela



Śniadanie

•Energia 703.1kcal •Energia 2926.5KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 25g •Tłuszcze nasycone 14g •Sól 2.9g •Węglowodany 91.7g •Cukry 5.8g •Błonnik pokarmowy 5.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	100
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kakao na mleku z cukrem (C) (7)	250
• Szynka delikatesowa z kurcząt	80
• Dżem truskawkowy	25
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 798.3kcal •Energia 3274.9KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 28.1g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 5.1g •Węglowodany 107.7g •Cukry 9.8g •Błonnik pokarmowy 9.5g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (C) (1,9)	350
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (C) (1,9)	200
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Buraczki duszone (C) (1)	150
• Kompot owocowy (C)	250



Podwieczorek

•Energia 58.4kcal •Energia 244.1KJ •Białko 0.5g •Tłuszcz 0.5g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 14.1g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

• Jabłko pieczone 1 szt (C)	150
-----------------------------	-----



Kolacja

•Energia 653.2kcal •Energia 2733.7KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 27.3g •Węglowodany 75.5g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 5g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	100
• Margaryna do smarowania (7)	20

Niedziela

• Ser żółty (7)	40
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Catering Indyka (6)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Tabela alergenów

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 06.11.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

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

Wartości odżywcze w jadłospisie:

•Energia 18407.1kcal •Energia 76529.7KJ •Białko 682.4g •Tłuszcz 633.3g •Tłuszcze nasycone 176.5g •Sól 242.1g •Węglowodany 2480.2g •Cukry 218.8g
•Błonnik pokarmowy 168.6g