



Poniedziałek 2023-11-13

Wyspa Żary (lekkostrawna)

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 832.9kcal •Energia 3493.7KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 124.6g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 7.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% (C) (1,7)	350
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Dżem brzoskwiniowy	25
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 1013.5kcal •Energia 4219KJ •Białko 34g •Tłuszcz 23.6g •Tłuszcze nasycone 4.5g •Sól 5g •Węglowodany 169.4g •Cukry 1.1g •Błonnik pokarmowy 8.2g

Ilość g lub ml

• Zupa szpinakowa z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Pulpet drobiowy gotowany (C) (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pomidorowy (C) (1,7)	100
• Kompot owocowy	250
• Jabłka prażone	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

• Mus owocowy 100g	100
--------------------	-----



Kolacja

•Energia 635.1kcal •Energia 2653.7KJ •Białko 18g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 26.7g •Węglowodany 89.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

Poniedziałek

• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Twaróg półtłusty (7)	30
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka drobiowa familijna (6,7)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2023-11-13):
•Energia 2554.5kcal •Energia 10676.4KJ •Białko 77.9g •Tłuszcz 74.4g •Tłuszcze nasycone 17.3g •Sól 34.1g •Węglowodany 399.4g •Cukry 23g •Błonnik pokarmowy 23.5g



Wtorek 2023-11-14

Wyspa Żary (lekkostrawna)

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Wtorek



Śniadanie

•Energia 888.3kcal •Energia 3714.6KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 34g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 114.9g
•Cukry 10.2g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Chleb pszenno-żytni (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 2% (C) (7)	350
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 1343.4kcal •Energia 5469.8KJ •Białko 54.7g •Tłuszcz 44.4g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 5.2g •Węglowodany 180.3g
•Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 12.5g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Filet drobiowy gotowany (C) (9)	100
• Ryż biały gotowany (C)	200
• Sos szpinakowy (C) (1,7)	100
• Surówka z kwaszonej kapusty	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem (C)	200
• Kompot owocowy	250



Podwieczorek

•Energia 313kcal •Energia 1320KJ •Białko 7.5g •Tłuszcz 6g •Tłuszcze nasycone 0.7g •Sól 1g •Węglowodany 56g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 2.3g

Ilość g lub ml

• Drożdżówka z dodatkiem 110g (1,3,6)	100
---------------------------------------	-----

Wtorek



Kolacja

•Energia 631.3kcal •Energia 2637.1KJ •Białko 21g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 26g •Węglowodany 90g •Cukry 11g
•Błonnik pokarmowy 6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szyńka delikatesowa z kurcząt	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2023-11-14):

•Energia 3176kcal •Energia 13141.4KJ •Białko 113.2g •Tłuszcz 105.8g •Tłuszcze nasycone 23.1g •Sól 34.9g •Węglowodany 441.2g •Cukry 26.3g •Błonnik pokarmowy 26.6g



Środa 2023-11-15

Wyspa Żary (lekkostrawna)

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Środa

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 818.8kcal •Energia 3420.7KJ •Białko 24.5g •Tłuszcz 34.8g •Tłuszcze nasycone 14.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 102.9g •Cukry 6g •Błonnik pokarmowy 6.2g		
• Chleb pszenno-żytni (1)		120
• Masło ekstra 82% (7)		20
• Kakao na mleku z cukrem (C) (7)		250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)		80
• Dżem truskawkowy		25
• Pomidor		80
• Sałata zielona		2
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 1114.2kcal •Energia 4604.3KJ •Białko 53.5g •Tłuszcz 43.6g •Tłuszcze nasycone 5.8g •Sól 3.6g •Węglowodany 130g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 10.8g		
• Zupa kalafiorowa b/gł (C) (7,9)		350
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C)		100
• Ziemniaki gotowane (C)		200
• Sos jogurtowo-koperkowy (C) (7)		100
• Brokuły gotowane z tłuszczem (C)		200
• Kompot owocowy		250
Podwieczorek		Ilość g lub ml
•Energia 90kcal •Energia 376.5KJ •Białko 6.3g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 9.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g		
• Jogurt naturalny (7)		150
Kolacja		Ilość g lub ml
•Energia 812.1kcal •Energia 3397.1KJ •Białko 31.4g •Tłuszcz 35.3g •Tłuszcze nasycone 10.2g •Sól 26.9g •Węglowodany 93.9g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.9g		
• Chleb pszenno-żytni (1)		120

Środa

• Margaryna do smarowania (7)	20
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata z cukrem (C)	250
• Wędlina filet złocisty (6,10)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2023-11-15):
•Energia 2835.1kcal •Energia 11798.6KJ •Białko 115.7g •Tłuszcz 113.7g •Tłuszcze nasycone 31.9g •Sól 32.4g •Węglowodany 336g •Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 22.9g






Czwartek 2023-11-16

Wyspa Żary (lekkostrawna)

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 926.6kcal •Energia 3867.9KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 36.9g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 121.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 7.5g	
• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% (C) (7)	350
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	80
• Pasta warzywna	50
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 1358.5kcal •Energia 5596KJ •Białko 42.8g •Tłuszcz 54.1g •Tłuszcze nasycone 7.5g •Sól 7.5g •Węglowodany 178.4g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 13g	
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	350
• Makaron gotowany świderki (C) (1)	200
• Sos mięsny wieprzowy a'la boloński (C) (1,9)	150
• Szpinak duszony (C) (1)	200
• Kompot owocowy	250
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 0kcal •Energia 0KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 0g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 687.9kcal •Energia 2883.1KJ •Białko 18.3g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 25.8g •Węglowodany 108.9g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.9g	
• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20

Czwartek

• Herbata z cukrem (C)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z natką pietruszki (C) (7)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2023-11-16):

•Energia 2972.9kcal •Energia 12347KJ •Białko 89.5g •Tłuszcz 111.4g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 35.6g •Węglowodany 408.8g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 26.4g



Piątek 2023-11-17

Wyspa Żary (lekkostrawna)

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Piątek

Śniadanie		Ilość g lub ml
•Energia 864.1kcal •Energia 3608.4KJ •Białko 33.6g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 3.5g •Węglowodany 113.1g •Cukry 10.2g •Błonnik pokarmowy 5.7g		
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)		80
• Chleb pszenno-żytni (1)		30
• Masło ekstra 82% (7)		20
• Herbata z cukrem (C)		250
• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% (C) (1,7)		350
• Szynka delikatesowa z kurcząt		40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)		50
• Pomidor		80
• Sałata zielona		2
Obiad		Ilość g lub ml
•Energia 1082kcal •Energia 4443.5KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 41.1g •Tłuszcze nasycone 4.3g •Sól 4.9g •Węglowodany 144g •Cukry 5.3g •Błonnik pokarmowy 9.3g		
• Zupa ryżowa (C) (1,7,9)		350
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (C) (4,9)		100
• Ziemniaki gotowane (C)		200
• Sos pietruszkowy (C) (1,7,9)		100
• Sałatka z buraczków gotowanych (C)		200
• Kompot owocowy		250
Podwieczorek		Ilość g lub ml
•Energia 91.7kcal •Energia 389.3KJ •Białko 0.9g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 22.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g		
• Banany		150

Piątek



Kolacja

•Energia 651.8kcal •Energia 2728.4KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 20.6g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 25.7g •Węglowodany 98.3g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Twaróg półtłusty (7)	60
• Herbata z cukrem (C)	250
• Dżem truskawkowy	25
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2023-11-17):

•Energia 2689.5kcal •Energia 11169.6KJ •Białko 87.3g •Tłuszcz 92.2g •Tłuszcze nasycone 19.6g •Sól 34.1g •Węglowodany 377.6g •Cukry 26.5g •Błonnik pokarmowy 22.7g



Sobota 2023-11-18

Wyspa Żary (lekkostrawna)

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Sobota



Śniadanie

•Energia 822.9kcal •Energia 3440.3KJ •Białko 38.9g •Tłuszcz 31.5g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 96.5g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Serek wiejski (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 1238.2kcal •Energia 5123.7KJ •Białko 34.3g •Tłuszcz 45.6g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 3.5g •Węglowodany 167g
•Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 13.6g

Ilość g lub ml

• Zupa żurek z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Gulasz wieprzowy z warzywami (C) (1,5,7,8,9,10)	150
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) (1)	200
• Kalafior gotowany z tłuszczem (C)	200
• Kompot owocowy	250



Podwieczorek

•Energia 323.8kcal •Energia 1350.5KJ •Białko 4.5g •Tłuszcz 6.1g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 0.7g •Węglowodany 63.7g •Cukry 21g •Błonnik pokarmowy 3.4g

Ilość g lub ml

• Ryż biały z jabłkami (C) (7)	200
--------------------------------	-----



Kolacja

•Energia 646.6kcal •Energia 2707.6KJ •Białko 18.3g •Tłuszcz 20.4g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 25.7g •Węglowodany 98.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20

Sobota

• Herbata z cukrem (C)	250
• Twarożek z natką pietruszki (C) (7)	60
• Dżem brzoskwiniowy	25
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2023-11-18):
•Energia 3031.5kcal •Energia 12622.2KJ •Białko 96g •Tłuszcz 103.6g •Tłuszcze nasycone 22.2g •Sól 31.4g •Węglowodany 425.8g •Cukry 45.2g •Błonnik pokarmowy 29g







Niedziela 2023-11-19

Wyspa Żary (lekkostrawna)

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 723.8kcal •Energia 3030.5KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 2.6g •Węglowodany 112.9g •Cukry 20.9g •Błonnik pokarmowy 6.1g	
• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Catering Indyka (6)	60
• Dżem truskawkowy	25
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 1269.3kcal •Energia 5267.2KJ •Białko 65.9g •Tłuszcz 54.4g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 6.2g •Węglowodany 131.5g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 9.3g	
• Zupa rosół z makaronem (C) (1,9)	350
• Udo z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)	180
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos koperkowy (C) (1,7,9)	100
• Kompot owocowy	250
• Buraki gotowane tarte	200
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 90kcal •Energia 376.5KJ •Białko 6.3g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 9.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Jogurt naturalny (7)	150
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 681.1kcal •Energia 2845.5KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 27.8g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 25.6g •Węglowodany 88.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.9g	

Niedziela

• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Twaróg półtłusty (7)	30
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2023-11-19):
•Energia 2764.2kcal •Energia 11519.7KJ •Białko 111.5g •Tłuszcz 104.8g •Tłuszcze nasycone 27.9g •Sól 34.6g •Węglowodany 342g •Cukry 33.1g •Błonnik pokarmowy 21.3g



Tabela alergenów

Wyspa Żary (lekkostrawna)

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

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 2860.5kcal •Energia 11896.4KJ •Białko 98.7g •Tłuszcz 100.8g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 33.9g •Węglowodany 390.1g •Cukry 28g •Błonnik pokarmowy 24.6g