




# Poniedziałek 2023-11-13

## Wyspa Żary (wysokobiałkowa)

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

### Poniedziałek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 976kcal •Energia 4103.8KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 38.8g •Tłuszcze nasycone 11.7g •Sól 3.4g •Węglowodany 120.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g	
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% (C) (1,7)	350
• Pasztet z pieca	80
• Dżem brzoskwiniowy	25
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 1160.7kcal •Energia 4520.2KJ •Białko 40g •Tłuszcz 31.1g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 5.7g •Węglowodany 183.5g •Cukry 10.4g •Błonnik pokarmowy 12.9g	
• Zupa szpinakowa z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany (1,3,9)	160
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pomidorowy (C) (1,7)	100
• Surówka meksykańska (C)	100
• Kompot owocowy	250
• Jabłko pieczone 1 szt (C)	100
 <b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
•Energia 190.2kcal •Energia 802KJ •Białko 3.3g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 24.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g	
• Orzechy włoskie łuskane (8)	15
• Banany	150

# Poniedziałek



## Kolacja

•Energia 680.1kcal •Energia 2860.9KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 26.6g •Węglowodany 82.8g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	120
• Twaróg półtłusty (7)	60
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)	50
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2023-11-13):**

•Energia 3007kcal •Energia 12287KJ •Białko 111.5g •Tłuszcz 104.5g •Tłuszcze nasycone 18.3g •Sól 35.7g •Węglowodany 411.2g •Cukry 30.4g •Błonnik pokarmowy 25.8g



# Wtorek 2023-11-14

## Wyspa Żary (wysokobiałkowa)

### Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

**BBwk**

## Wtorek



### Śniadanie

•Energia 914.4kcal •Energia 3826.9KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 35.7g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 3.7g •Węglowodany 111.2g  
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 6.1g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 2% (C) (7)	350
• Szynka krucha z pieca (6,9,10)	60
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



### Obiad

•Energia 1040.7kcal •Energia 4352.7KJ •Białko 57.4g •Tłuszcz 17.2g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 5.4g •Węglowodany 168.2g  
•Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 12.7g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Filet drobiowy gotowany (C) (9)	120
• Ryż biały gotowany (C)	200
• Sos szpinakowy (C) (1,7)	100
• Kompot owocowy	250
• Mieszanka warzywna (marchew, kalafior, grosz., por, kuk., fas. szp. ziel i żółta, papryka, seler) (9)	200




### 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

 <b>Kolacja</b> •Energia 657kcal •Energia 2765.1KJ •Białko 31.1g •Tłuszcz 22.4g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 25.7g •Węglowodany 84.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Wędzina szynka z liściem (1,6,7,10,12)	20
• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)	80
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2023-11-14):**  
•Energia 2925.1kcal •Energia 12264.7KJ •Białko 134.6g •Tłuszcz 81.3g •Tłuszcze nasycone 25g •Sól 35.7g •Węglowodany 420.1g •Cukry 25.1g •Błonnik pokarmowy 25.4g



# Środa 2023-11-15

## Wyspa Żary (wysokobiałkowa)

### Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

**BBwk**

## Środa



### Śniadanie

•Energia 687.5kcal •Energia 2893.9KJ •Białko 31.7g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 3.6g •Węglowodany 84.9g  
•Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 3.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kakao na mleku z cukrem (C) (7)	250
• Wędlina szynka na kartki	80
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



### Obiad

•Energia 1131.5kcal •Energia 4676.5KJ •Białko 56g •Tłuszcz 44.5g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 4.6g •Węglowodany 130g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 10.8g

Ilość g lub ml

• Zupa kalafiorowa b/gł (C) (7,9)	350
• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany (C)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos jogurtowo-koperkowy (C) (7)	100
• Brokuły gotowane z tłuszczem (C)	200
• Kompot owocowy	250



### Podwieczorek

•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

Ilość g lub ml

• Jogurt naturalny (7)	150
------------------------	-----



### Kolacja

•Energia 785.4kcal •Energia 3293.6KJ •Białko 31.8g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 26.7g •Węglowodany 98.6g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 8.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	120
• Ser żółty (7)	40

# Środa

• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Pasta z grochu (C) (1,3,7,9,10)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2023-11-15):**

•Energia 2694.4kcal •Energia 11240.5KJ •Białko 125.8g •Tłuszcz 99.9g •Tłuszcze nasycone 28.7g •Sól 35.2g •Węglowodany 322.8g •Cukry 15.8g •Błonnik pokarmowy 23.5g







# Czwartek 2023-11-16

## Wyspa Żary (wysokobiałkowa)

### Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

**BBwk**

## Czwartek

 <b>Śniadanie</b> •Energia 966.9kcal •Energia 4060.5KJ •Białko 35.7g •Tłuszcz 42.8g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2.4g •Węglowodany 112.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.8g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Ser topiony (7)	40
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% (C) (7)	350
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2
 <b>Obiad</b> •Energia 1329.2kcal •Energia 5476.8KJ •Białko 43.8g •Tłuszcz 49.2g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 4.6g •Węglowodany 179.8g •Cukry 1.8g •Błonnik pokarmowy 12.7g	Ilość g lub ml
• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	350
• Sos mięsny drobiowy a'la boloński (1,9)	200
• Makaron gotowany świderki (C) (1)	200
• Szpinak duszony (C) (1)	200
• Kompot owocowy	250
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 80kcal •Energia 312KJ •Białko 6.8g •Tłuszcz 1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 9.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	Ilość g lub ml
• Maślanka (7)	200
 <b>Kolacja</b> •Energia 654.9kcal •Energia 2756.2KJ •Białko 30.8g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 26.1g •Węglowodany 84.2g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenny (1)	120





# Czwartek

• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Wędlina szynka Jana (1,3,6,9,10)	20
• Twarożek z natką pietruszki (C) (7)	80
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2023-11-16):**  
•Energia 3031kcal •Energia 12605.5KJ •Białko 117.2g •Tłuszcz 115.7g •Tłuszcze nasycone 21.2g •Sól 33g •Węglowodany 385.6g •Cukry 21.8g •Błonnik pokarmowy 21.8g



## Piątek

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 938.7kcal •Energia 3914.3KJ •Białko 33.8g •Tłuszcz 35.6g •Tłuszcze nasycone 13.4g •Sól 3.2g •Węglowodany 123.7g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.4g	
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% (C) (1,7)	350
• Pasta z białej fasoli i warzyw (C) (9)	80
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 905.3kcal •Energia 3761KJ •Białko 37.3g •Tłuszcz 22.2g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 3.9g •Węglowodany 141.3g •Cukry 1.3g •Błonnik pokarmowy 9.6g	
• Zupa ryżowa (C) (1,7,9)	350
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (C) (4,9)	120
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pietruszkowy (C) (1,7,9)	100
• Kompot owocowy	250
• Buraki gotowane tarte	200
 <b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
•Energia 189.8kcal •Energia 798.4KJ •Białko 5g •Tłuszcz 3g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 35.4g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Budyń śmietankowy (C) (7)	200
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 876.1kcal •Energia 3673KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 44.2g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 26.7g •Węglowodany 93.5g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.3g	

# Piątek

• Chleb pszenny (1)	120
• Ser żółty (7)	40
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Sałatka na bazie warzyw gotowanych z dodatkiem ogórka kiszzonego (3,9,10)	120
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2023-11-17):**  
•Energia 2909.9kcal •Energia 12146.8KJ •Białko 104.1g •Tłuszcz 105g •Tłuszcze nasycone 25.8g •Sól 34g •Węglowodany 394g •Cukry 31.3g •Błonnik pokarmowy 26.3g







# Sobota 2023-11-18

## Wyspa Żary (wysokobiałkowa)

### Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

**BBwk**

## Sobota

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 794.2kcal •Energia 3338.4KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 34.9g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 87.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.2g	
• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Ser topiony (7)	40
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 1300.2kcal •Energia 5382.7KJ •Białko 39.1g •Tłuszcz 49.7g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 3.8g •Węglowodany 169.5g •Cukry 2.8g •Błonnik pokarmowy 13.9g	
• Zupa żurek z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Gulasz wieprzowy z warzywami (C) (1,5,7,8,9,10)	200
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) (1)	200
• Kalafior gotowany z tłuszczem (C)	200
• Kompot owocowy	250
 <b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
•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	
• Ryż biały z jabłkami (C) (7)	200
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 692.1kcal •Energia 2908.2KJ •Białko 34g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 26.6g •Węglowodany 85g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 4.2g	
• Chleb pszenny (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20

# Sobota

• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	20
• Pasta twarogowa z koperkiem (C) (7)	100
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2023-11-18):**  
•Energia 3110.2kcal •Energia 12979.9KJ •Białko 111.7g •Tłuszcz 115.5g •Tłuszcze nasycone 23.7g •Sól 32.7g •Węglowodany 406g •Cukry 43.7g •Błonnik pokarmowy 25.7g







# Niedziela 2023-11-19

## Wyspa Żary (wysokobiałkowa)

### Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

**BBwk**

## Niedziela

 <b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 654.6kcal •Energia 2727.8KJ •Białko 27.5g •Tłuszcz 44.2g •Tłuszcze nasycone 22.4g •Sól 3.1g •Węglowodany 36.2g •Cukry 20g •Błonnik pokarmowy 1.2g	
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Ser żółty (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Herbata z cukrem (C)	250
• Ketchup	10
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2
• Serdelki na ciepło gotowane	120
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 768.4kcal •Energia 3216.1KJ •Białko 28.6g •Tłuszcz 13.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 4.6g •Węglowodany 138.2g •Cukry 3.1g •Błonnik pokarmowy 10.7g	
• Zupa rosół z makaronem (C) (1,9)	350
• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym (C) (1,9)	200
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Kompot owocowy	250
• Buraki gotowane tarte	200
 <b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
•Energia 75.9kcal •Energia 321.6KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 18.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Kisiel owocowy (C)	200
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 675.8kcal •Energia 2820.4KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 25.6g •Węglowodany 88.3g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 3.7g	
• Chleb pszenny (1)	120

# Niedziela

• Margaryna do smarowania (7)	20
• Maślanka (7)	200
• Herbata z cukrem (C)	250
• Wędlina szynka piastowska (6)	80
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2023-11-19):**

•Energia 2174.7kcal •Energia 9085.9KJ •Białko 91.7g •Tłuszcz 78.2g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 33.3g •Węglowodany 281.6g •Cukry 38.1g •Błonnik pokarmowy 15.7g



# Tabela alergenów

## Wyspa Żary (wysokobiałkowa)

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

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2836kcal •Energia 11801.5KJ •Białko 113.8g •Tłuszcz 100g •Tłuszcze nasycone 23.9g •Sól 34.2g •Węglowodany 374.5g •Cukry 29.5g •Błonnik pokarmowy 23.5g