



Poniedziałek

Normalna/ogólna Wyspa Żary 30.10

Dieta podstawowa (5p)

P5p

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 881.7kcal •Energia 3693.3KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 32g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 2.7g •Węglowodany 122.3g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 8.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek twarogowy, śmietankowy, termizowany (7)	17
• Herbata z cukrem (C)	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% (C) (1,7)	350
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40



Obiad

•Energia 754.1kcal •Energia 3119.2KJ •Białko 20.9g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 5.1g •Węglowodany 126.9g •Cukry 20.5g •Błonnik pokarmowy 10.1g

Ilość g lub ml

• Zupa szpinakowa z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym (C) (1,9)	180
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka z kapustą i papryką	100
• Kompot owocowy (C)	250
• Jabłko 1 szt. (C)	200



Podwieczorek

•Energia 171.6kcal •Energia 722.7KJ •Białko 3.1g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 18.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.6g

Ilość g lub ml

Poniedziałek

• Orzechy włoskie łuskane (8)

15

• Mus owocowy 100g

100



Kolacja

•Energia 621.5kcal •Energia 2600.1KJ •Białko 15.8g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 26.6g •Węglowodany 81.7g
•Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 6.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)

90

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)

30

• Margaryna do smarowania (7)

20

• Twaróg półtłusty (7)

30

• Herbata z cukrem (C)

250

• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)

50

• Ogórek zielony świeży

40

• Pomidor

40

• Sałata zielona

2



Wtorek

Normalna/ogólna Wyspa Żary 30.10

Dieta podstawowa (5p)

P5p

Wtorek



Śniadanie

•Energia 861.5kcal •Energia 3590.7KJ •Białko 28.4g •Tłuszcz 33.1g •Tłuszcze nasycone 14.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 111.3g
•Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 8.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	30
• 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)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40



Obiad

•Energia 993.7kcal •Energia 4040.8KJ •Białko 53.4g •Tłuszcz 24.1g •Tłuszcze nasycone 6.1g •Sól 5.3g •Węglowodany 141.1g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 11.8g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz ukraiński (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 (C)	100
• Kompot owocowy (C)	250



Podwieczorek

•Energia 290kcal •Energia 1221KJ •Białko 6.2g •Tłuszcz 4.5g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.7g •Węglowodany 55g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 2.1g

Ilość g lub ml

Wtorek

• Drożdżówka z dodatkiem 100g (1,3)

100



Kolacja

•Energia 632.2kcal •Energia 2644.3KJ •Białko 20.8g •Tłuszcz 23.4g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 26.1g •Węglowodany 84g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 7g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)

90

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)

30

• Margaryna do smarowania (7)

20

• Herbata z cukrem (C)

250

• Szynka krucha z pieca (6,9,10)

20

• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)

60

• Ogórek zielony świeży

40

• Pomidor

40

• Sałata zielona

2



Środa

Normalna/ogólna Wyspa Żary 30.10

Dieta podstawowa (5p)

P5p

Środa



Śniadanie

•Energia 726.3kcal •Energia 3040.3KJ •Białko 23.3g •Tłuszcz 24.7g •Tłuszcze nasycone 14.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 101.4g
•Cukry 18g •Błonnik pokarmowy 7.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kakao na mleku z cukrem (C) (7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Wędlina szynka na kartki	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 930.3kcal •Energia 3823.5KJ •Białko 38g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 5.1g •Węglowodany 118.7g •Cukry 7.9g •Błonnik pokarmowy 13.4g

Ilość g lub ml

• Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (C) (1,3,7,9,10)	350
• Kotlet schabowy smażony (C) (1,3,9)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka z marchwi (C)	100
• Brokuły gotowane (C)	100
• Kompot owocowy (C)	250



Podwieczorek

•Energia 215.1kcal •Energia 901.2KJ •Białko 5.7g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 45.7g •Cukry 3.7g
•Błonnik pokarmowy 3.7g

Ilość g lub ml

• Kasza jaglana gotowana z owocami i miodem	200
---	-----

Środa



Kolacja

•Energia 708.9kcal •Energia 2957.4KJ •Białko 18.4g •Tłuszcz 26.5g •Tłuszcze nasycone 3.8g •Sól 26.3g •Węglowodany 100.8g
•Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 11.5g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Ser żółty (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Pasta z grochu (C) (1,3,7,9,10)	60
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40



Czwartek

Normalna/ogólna Wyspa Żary 30.10

Dieta podstawowa (5p)

P5p

Czwartek



Śniadanie

•Energia 841.4kcal •Energia 3523.8KJ •Białko 28.1g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 14.8g •Sól 2.7g •Węglowodany 114.7g
•Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 7.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Serek twarogowy, śmietankowy, termizowany (7)	17
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% (C) (7)	350
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	60
• Sałata zielona	2
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40



Obiad

•Energia 1152.4kcal •Energia 4729KJ •Białko 41.1g •Tłuszcz 48.8g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 8.1g •Węglowodany 140.4g
•Cukry 9.5g •Błonnik pokarmowy 13.7g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	350
• Makaron gotowany świderki (C) (1)	200
• Sos mięsny wieprzowy a'la boloński (C) (1,9)	150
• Surówka meksykańska (C)	100
• Szpinak duszony (C) (1)	100
• Kompot owocowy (C)	250




Podwieczorek

•Energia 275kcal •Energia 1151.5KJ •Białko 7g •Tłuszcz 1.1g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 51.3g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0.3g

Ilość g lub ml

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

Czwartek

• Żurawina suszona (1,6,7,8)	50
• Płatki owsiane (1)	5
 Kolacja •Energia 638.6kcal •Energia 2671.5KJ •Białko 22.1g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 3g •Sól 26.1g •Węglowodany 85.2g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 6.9g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka krucha z pieca (6,9,10)	20
• Twarożek z natką pietruszki (C) (7)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Piątek

Normalna/ogólna Wyspa Żary 30.10

Dieta podstawowa (5p)

P5p

Piątek

Piątek	
 Śniadanie •Energia 998.8kcal •Energia 4138.1KJ •Białko 33.1g •Tłuszcz 41.4g •Tłuszcze nasycone 14.1g •Sól 3.9g •Węglowodany 122.4g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 11.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% (C) (1,7)	350
• Wędlina schab na kartki	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Pasta z fasoli białej i warzyw (C) (9)	60
• Sałata zielona	2
• Pomidor	40
• Ogórek zielony świeży	40
 Obiad •Energia 923.3kcal •Energia 6067.4KJ •Białko 29.7g •Tłuszcz 35.2g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 6.2g •Węglowodany 119.5g •Cukry 10.3g •Błonnik pokarmowy 12.8g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (C) (1,7,9)	350
• Filet rybny z miruny panierowany smażony (C) (1,3,4)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos grecki b/gł (9)	100
• Kopia: Surówka z kapusty czerwonej (C)	100
• Buraczki duszone (C) (1)	100
• Kompot owocowy (C)	250

Piątek



Podwieczorek

•Energia 211.8kcal •Energia 893.5KJ •Białko 4.3g •Tłuszcz 8.2g •Tłuszcze nasycone 0.9g •Sól 0g •Węglowodany 32.7g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 4.1g

Ilość g lub ml

• Migdały płatki

15

• Banan 1 szt. (C)

200



Kolacja

•Energia 799.6kcal •Energia 3336.8KJ •Białko 14.6g •Tłuszcz 40.5g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 26.3g •Węglowodany 95.7g
•Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 10g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)

90

• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)

30

• Margaryna do smarowania (7)

20

• Ser żółty (7)

20

• Herbata z cukrem (C)

250

• Sałatka na bazie warzyw gotowanych z jajkiem (3,9,10)

120

• Ogórek zielony świeży

40

• Pomidor

40

• Sałata zielona

2



Sobota

Normalna/ogólna Wyspa Żary 30.10

Dieta podstawowa (5p)

P5p

Sobota

 Śniadanie •Energia 768.8kcal •Energia 3216.9KJ •Białko 35.6g •Tłuszcz 27.7g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 93.6g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 7.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	40
 Obiad •Energia 959.4kcal •Energia 3977.2KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 30.4g •Tłuszcze nasycone 3.7g •Sól 3.7g •Węglowodany 134.4g •Cukry 12.3g •Błonnik pokarmowy 13.9g	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
• Surówka z marchwi i jabłka z olejem (C)	100
• Kalafior gotowany (C)	100
• Kompot owocowy (C)	250
 Podwieczorek •Energia 432.6kcal •Energia 1808KJ •Białko 8.9g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcze nasycone 0.7g •Sól 0.1g •Węglowodany 96.8g •Cukry 10.1g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
• Ryż na mleku z jabłkiem (7)	250

Sobota



Kolacja

•Energia 654.1kcal •Energia 2737KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 25.7g •Węglowodany 96g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 6.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Twarożek z koperkiem (C) (7)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Niedziela

Normalna/ogólna Wyspa Żary 30.10

Dieta podstawowa (5p)

P5p

Niedziela



Śniadanie

•Energia 823.9kcal •Energia 3439.6KJ •Białko 23.1g •Tłuszcz 36.6g •Tłuszcze nasycone 19.5g •Sól 3.3g •Węglowodany 99.5g
•Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 6.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Ser żółty (7)	20
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Herbata z cukrem (C)	250
• Ketchup saszetki	10
• Serdelki	60
• Pomidor	40
• Ogórek zielony świeży	40
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 939.8kcal •Energia 3836.5KJ •Białko 33.6g •Tłuszcz 49.2g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 5.4g •Węglowodany 90.6g •Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (C) (1,9)	350
• Udko z kurczaka pieczone	180
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem (C)	100
• Buraczki duszone (C) (1)	100



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
------------------------	-----

Niedziela



Kolacja

•Energia 636.9kcal •Energia 2664.8KJ •Białko 18.9g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 4.8g •Sól 26.9g •Węglowodany 83.4g
•Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 6.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Serek twarogowy, śmietankowy, termizowany (7)	17
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka wieprzowa, wędzona, parzona	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Tabela alergenów

Normalna/ogólna Wyspa Żary 30.10

Dieta podstawowa (5p)

P5p

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 18933.1kcal •Energia 80922.4KJ •Białko 618.6g •Tłuszcz 677.1g •Tłuszcze nasycone 168.2g •Sól 245.6g •Węglowodany 2572.9g •Cukry 264.8g
•Błonnik pokarmowy 213.1g