







Poniedziałek

Lekkostrawna Wyspa Żary 30.10.

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Poniedziałek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 889kcal •Energia 3725.8KJ •Białko 33g •Tłuszcz 28.8g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 2.4g •Węglowodany 126.4g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 7.6g	
• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• 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	80
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 836.5kcal •Energia 3460.6KJ •Białko 32.8g •Tłuszcz 22.6g •Tłuszcze nasycone 4.2g •Sól 5g •Węglowodany 127g •Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 9.6g	
• Zupa szpinakowa z ziemniakami b/gł (C) (7,9)	350
• Pulpet drobiowy gotowany (C) (1,3)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pomidorowy (C) (1,7)	100
• Kompot owocowy (C)	250
• Jabłko pieczone 1 szt (C)	150
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 73kcal •Energia 310KJ •Białko 0.7g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.1g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.6g	
• Mus owocowy 100g	100
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 635.3kcal •Energia 2661.2KJ •Białko 27g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 26.8g •Węglowodany 87.9g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.9g	

Poniedziałek

• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Twaróg półtłusty (7)	30
• Herbata z cukrem (C)	250
• Filet drobiowy biały/produkt drobiowy, parzony (6,10)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Wtorek

Lekkostrawna Wyspa Żary 30.10.

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Wtorek



Śniadanie

•Energia 843.7kcal •Energia 3517.4KJ •Białko 26.9g •Tłuszcz 29.8g •Tłuszcze nasycone 12.7g •Sól 3.5g •Węglowodany 117g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 2% (C) (7)	350
• Szynkowa Dębowa (6,10)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 713.2kcal •Energia 2967.7KJ •Białko 48.1g •Tłuszcz 7.7g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 4.6g •Węglowodany 113.8g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.4g

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 b/ml (1)	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

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



Kolacja

•Energia 635.7kcal •Energia 2659.3KJ •Białko 21.3g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 25.7g •Węglowodany 90g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 6g

Ilość g lub ml

Wtorek

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



Środa

Lekkostrawna Wyspa Żary 30.10.

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Środa



Śniadanie

•Energia 714.8kcal •Energia 3004KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 25.3g •Tłuszcze nasycone 14.1g •Sól 2.5g •Węglowodany 97.1g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 4.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenny (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kakao na mleku z cukrem (C) (7)	250
• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony)	25
• Szynkowa Dębowa (6,10)	40
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 750.3kcal •Energia 3114.8KJ •Białko 51.6g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 4.4g •Sól 3.9g •Węglowodany 87.6g •Cukry 5.7g •Błonnik pokarmowy 9.1g

Ilość g lub ml

• 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 (C)	150
• Kompot owocowy (C)	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 771.7kcal •Energia 3227.6KJ •Białko 34.1g •Tłuszcz 38.9g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 26.3g •Węglowodany 72.8g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 4.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
---------------------------	----

Środa

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







Czwartek

Lekkostrawna Wyspa Żary 30.10.

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Czwartek

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 859.2kcal •Energia 3595.3KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 27.3g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 2.4g •Węglowodany 122.4g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 7.7g	
• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% (C) (7)	350
• Wędlina szynkowa dębową drobiowa	80
• Pasta warzywna	60
• Sałata zielona	2
• Pomidor	80
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 1131.8kcal •Energia 4640.6KJ •Białko 41.2g •Tłuszcz 48.8g •Tłuszcze nasycone 7.1g •Sól 8.9g •Węglowodany 134.4g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 11.9g	
• 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)	150
• Kompot owocowy (C)	250
 Podwieczorek	Ilość g lub ml
•Energia 80kcal •Energia 312KJ •Białko 6.8g •Tłuszcz 1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 9.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0g	
• Maślanka (7)	200
 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 699.9kcal •Energia 2933.4KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 21.3g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 25.7g •Węglowodany 109.3g •Cukry 30.8g •Błonnik pokarmowy 5.9g	
• Chleb pszenno-żytni (1)	120

Czwartek

• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Miód naturalny	25
• Twarożek z koperkiem (C) (7)	60
• Sałata zielona	2
• Pomidor	80







Piątek

Lekkostrawna Wyspa Żary 30.10.

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Piątek

 Śniadanie •Energia 859.2kcal •Energia 3583.2KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 31g •Tłuszcze nasycone 12.9g •Sól 2.5g •Węglowodany 115.3g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 7.6g	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
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Sałata zielona	2
• Pomidor	80
 Obiad •Energia 800.1kcal •Energia 6341.5KJ •Białko 32g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 2.1g •Sól 6.1g •Węglowodany 111.5g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 11.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ryżowa (C) (1,7,9)	350
• Filet rybny z miruny gotowany (C) (4,9)	90
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos grecki b/gł (9)	100
• Buraczki duszone (C) (1)	150
• Kompot owocowy (C)	250
 Podwieczorek •Energia 122.2kcal •Energia 519.1KJ •Białko 1.3g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 29.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.1g	Ilość g lub ml
• Banan 1 szt. (C)	200
 Kolacja •Energia 572.5kcal •Energia 2395KJ •Białko 17.3g •Tłuszcz 20.1g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 25.3g •Węglowodany 81g •Cukry 22.3g •Błonnik pokarmowy 4.4g	Ilość g lub ml

Piątek

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Twaróg półtłusty (7)	60
• Herbata z cukrem (C)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Sobota

Lekkostrawna Wyspa Żary 30.10.

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Sobota



Śniadanie

•Energia 786.6kcal •Energia 3290KJ •Białko 38.2g •Tłuszcz 28.4g •Tłuszcze nasycone 15.8g •Sól 2.6g •Węglowodany 94.8g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.4g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek wiejski naturalny (7)	150
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 627.7kcal •Energia 2600.7KJ •Białko 25.4g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 4.6g •Węglowodany 88.2g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 8.3g

Ilość g lub ml

• Zupa grysikowa (C) (1,7,9)	350
• Gulasz wieprzowy z warzywami (C) (1,5,7,8,9,10)	150
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Marchew gotowana (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
-------------------------------	-----



Kolacja

•Energia 662.6kcal •Energia 2771.6KJ •Białko 19.1g •Tłuszcz 21.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 25.6g •Węglowodany 99.9g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

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

Sobota

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





Niedziela

Lekkostrawna Wyspa Żary 30.10.

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Niedziela

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 696.2kcal •Energia 2910.1KJ •Białko 19.3g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 14.3g •Sól 2.3g •Węglowodany 96.8g •Cukry 32.3g •Błonnik pokarmowy 4.9g	
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Dżem truskawkowy (niskosłodzony)	25
• Wędlina filet gotowany z kurczaka (6,10)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2
 Obiad	Ilość g lub ml
•Energia 1299.2kcal •Energia 5326.1KJ •Białko 66.5g •Tłuszcz 69.3g •Tłuszcze nasycone 12.5g •Sól 6.7g •Węglowodany 101g •Cukry 7.8g •Błonnik pokarmowy 8.1g	
• 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
• Buraczki duszone (C) (1)	150
• Kompot owocowy (C)	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 634.7kcal •Energia 2654.1KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 27g •Węglowodany 87.9g •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
• Szynkowa Dębowa (6,10)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Tabela alergenów

Lekkostrawna Wyspa Żary 30.10.

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

Wartości odżywcze w jadłospisie:

•Energia 17597.7kcal •Energia 76303KJ •Białko 699.8g •Tłuszcz 587.9g •Tłuszcze nasycone 154.7g •Sól 241.6g •Węglowodany 2387.6g •Cukry 279g
•Błonnik pokarmowy 157.5g