







Poniedziałek

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 30.10.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

Poniedziałek

|  Śniadanie | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| •Energia 941.6kcal •Energia 3937.1KJ •Białko 24.1g •Tłuszcz 38.5g •Tłuszcze nasycone 11.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 127.1g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 8.1g | |
| • 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 |
| • Pasztet wieprzowo-drobiowy (3,6) | 80 |
| • Sałata zielona | 2 |
| • Pomidor | 80 |
|  Obiad | Ilość g lub ml |
| •Energia 668.4kcal •Energia 2754.3KJ •Białko 34.5g •Tłuszcz 26.8g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 3.3g •Węglowodany 73.5g •Cukry 17.8g •Błonnik pokarmowy 8.3g | |
| • Zupa szpinakowa z ziemniakami (C) (1,7,9) | 350 |
| • Sos pomidorowy (C) (1,7) | 100 |
| • Kompot owocowy (C) | 250 |
| • Pulpet drobiowy pieczony (1,3,6) | 160 |
| • Jabłko pieczone 1 szt (C) | 150 |
|  Podwieczorek | Ilość g lub ml |
| •Energia 220.8kcal •Energia 931.8KJ •Białko 3.7g •Tłuszcz 9.4g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0g •Węglowodany 32.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.1g | |
| • Orzechy włoskie łuskane (8) | 15 |
| • Banan 1 szt. (C) | 200 |
|  Kolacja | Ilość g lub ml |
| •Energia 668.7kcal •Energia 2797.2KJ •Białko 21.8g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 26.4g •Węglowodany 88.9g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.9g | |

Poniedziałek

| | |
|-------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenno-żytni (1) | 120 |
| • Margaryna do smarowania (7) | 20 |
| • Twaróg półtłusty (7) | 60 |
| • Herbata z cukrem (C) | 250 |
| • Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9) | 40 |
| • Pomidor | 80 |
| • Sałata zielona | 2 |



Wtorek

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 30.10.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

Wtorek

|  Śniadanie | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| •Energia 947.8kcal •Energia 3932.6KJ •Białko 39g •Tłuszcz 31.3g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3.5g •Węglowodany 126.6g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 7.7g | |
| • Chleb pszenno-żytni (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 20 |
| • Maślanka (7) | 200 |
| • Herbata z cukrem (C) | 250 |
| • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 2% (C) (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 850.2kcal •Energia 3526.9KJ •Białko 50.1g •Tłuszcz 19.6g •Tłuszcze nasycone 6g •Sól 4.6g •Węglowodany 118.9g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 7.8g | |
| • 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 |
| • Bukiet warzyw gotowanych na parze (C) | 100 |
| • Kompot owocowy (C) | 250 |
|  Podwieczorek | Ilość g lub ml |
| •Energia 145kcal •Energia 610.5KJ •Białko 3.1g •Tłuszcz 2.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.3g •Węglowodany 27.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.1g | |
| • Drożdżówka z dodatkiem 100g (1,3) | 50 |



Kolacja

•Energia 659.1kcal •Energia 2757.7KJ •Białko 25.3g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 26g •Węglowodany 90.9g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 6g

Ilość g lub ml

| | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenno-żytni (1) | 120 |
| • Margaryna do smarowania (7) | 20 |
| • Herbata z cukrem (C) | 250 |
| • Szynka wieprzowa, wędzona, parzona | 20 |
| • Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7) | 80 |
| • Pomidor | 80 |
| • Sałata zielona | 2 |



Środa

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 30.10.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

Środa



Śniadanie

•Energia 829.9kcal •Energia 3482.7KJ •Białko 32.3g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 12.6g •Sól 5.3g •Węglowodany 117.8g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 8.3g

Ilość g lub ml

| | |
|--|-----|
| • Chleb pszenno-żytni (1) | 120 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 20 |
| • Herbata z cukrem (C) | 250 |
| • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% (C) (1,7) | 350 |
| • Wędlina szynka na kartki | 100 |
| • 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 783.1kcal •Energia 3264.9KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 31.8g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 26.8g •Węglowodany 104.8g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 10.5g

Ilość g lub ml

| | |
|---------------------------|-----|
| • Chleb pszenno-żytni (1) | 120 |
|---------------------------|-----|

Środa

| | |
|-----------------------------------|-----|
| • Margaryna do smarowania (7) | 20 |
| • Ser żółty (7) | 40 |
| • Herbata z cukrem (C) | 250 |
| • Pasta z grochu (C) (1,3,7,9,10) | 60 |
| • Sałata zielona | 2 |
| • Pomidor | 80 |







Czwartek

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 30.10.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

Czwartek

|  Śniadanie | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| •Energia 915.8kcal •Energia 3837.5KJ •Białko 32.2g •Tłuszcz 35.4g •Tłuszcze nasycone 11.4g •Sól 2.4g •Węglowodany 118.5g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 6.5g | |
| • Chleb pszenno-żytni (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 |
| • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa | 60 |
| • Sałata zielona | 2 |
| • Pomidor | 80 |
|  Obiad | Ilość g lub ml |
| •Energia 1078.8kcal •Energia 4398.9KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 49.4g •Tłuszcze nasycone 4.7g •Sól 7.6g •Węglowodany 128.3g •Cukry 9.2g •Błonnik pokarmowy 11.1g | |
| • Zupa jarzynowa z ziemniakami (C) (1,7,9) | 400 |
| • 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 698.8kcal •Energia 2925.7KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 22.8g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 26g •Węglowodany 99.7g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 6.1g | |
| • Chleb pszenno-żytni (1) | 120 |

Czwartek

| | |
|---------------------------------------|-----|
| • Margaryna do smarowania (7) | 20 |
| • Herbata z cukrem (C) | 250 |
| • Szynka wieprzowa, wędzona, parzona | 20 |
| • Twarożek z natką pietruszki (C) (7) | 80 |
| • Dżem truskawkowy | 25 |
| • Sałata zielona | 2 |
| • Pomidor | 80 |






Piątek

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 30.10.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

Piątek

|  Śniadanie | Ilość g lub ml |
|--|----------------|
| •Energia 969.4kcal •Energia 4013.2KJ •Białko 26.3g •Tłuszcz 40.4g •Tłuszcze nasycone 13.7g •Sól 3g •Węglowodany 126g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 10.2g | |
| • 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 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3) | 50 |
| • Pasta z fasoli białej i warzyw (C) (9) | 60 |
| • Sałata zielona | 2 |
| • Pomidor | 80 |
|  Obiad | Ilość g lub ml |
| •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 | |
| • 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 | Ilość g lub ml |
| •Energia 160.1kcal •Energia 674KJ •Białko 3g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcze nasycone 0.4g •Sól 0g •Węglowodany 34.3g •Cukry 11.7g •Błonnik pokarmowy 2.6g | |
| • Biszkopty (1,3,6) | 30 |
| • Jabłko pieczone 1 szt (C) | 150 |



Kolacja

•Energia 861.5kcal •Energia 3592.9KJ •Białko 18.2g •Tłuszcz 45.6g •Tłuszcze nasycone 8.5g •Sól 26.8g •Węglowodany 97.3g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 8.5g

Ilość g lub ml

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



Sobota

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 30.10.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

Sobota



Śniadanie

•Energia 784.3kcal •Energia 3281.1KJ •Białko 27.1g •Tłuszcz 34.7g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 91.7g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.4g

Ilość g lub ml

| | |
|---------------------------------------|-----|
| • Chleb pszenno-żytni (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 | 40 |
| • Sałata zielona | 2 |



Obiad

•Energia 864.8kcal •Energia 3593.6KJ •Białko 31.5g •Tłuszcz 25.1g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 3.5g •Węglowodany 122.4g
•Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 10.7g

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 (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 679kcal •Energia 2838.4KJ •Białko 28g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 27.1g •Węglowodany 91g •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 |
| • Szynkowa Dębowa (6,10) | 20 |
| • Pasta twarogowa z koperkiem (C) (7) | 100 |
| • Pomidor | 80 |
| • Sałata zielona | 2 |



Niedziela

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 30.10.

Dieta bogatobiałkowa wysokokaloryczna

BBwk

Niedziela



Śniadanie

•Energia 839.7kcal •Energia 3499.6KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 46.1g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 4.1g •Węglowodany 76.8g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 4.7g

Ilość g lub ml

| | |
|-----------------------------------|-----|
| • Chleb pszenno-żytni (1) | 90 |
| • Masło ekstra 82% (7) | 20 |
| • Ser żółty (7) | 20 |
| • Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7) | 250 |
| • Ketchup saszetki | 10 |
| • Serdelki | 120 |
| • 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 75.9kcal •Energia 321.6KJ •Białko 0g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 18.9g •Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

| | |
|----------------------|-----|
| • Kisiel owocowy (C) | 200 |
|----------------------|-----|



Kolacja

•Energia 799.9kcal •Energia 3324.8KJ •Białko 31.6g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 27.7g •Węglowodany 105.5g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

| | |
|---------------------------|-----|
| • Chleb pszenno-żytni (1) | 120 |
|---------------------------|-----|

Niedziela

| | |
|-------------------------------|-----|
| • Margaryna do smarowania (7) | 20 |
| • Kefir (7) | 200 |
| • Maślanka (7) | 200 |
| • Herbata z cukrem (C) | 250 |
| • Szynkowa Dębowa (6,10) | 80 |
| • Pomidor | 80 |
| • Sałata zielona | 2 |



Tabela alergenów

Wysokobiałkowa Wyspa Żary 30.10.

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 18393.9kcal •Energia 79524.7KJ •Białko 674.5g •Tłuszcz 661.5g •Tłuszcze nasycone 160.9g •Sól 245.1g •Węglowodany 2440.9g •Cukry 248.5g
•Błonnik pokarmowy 176.3g