



Poniedziałek

Lekkostrawna Wyspa Żary 6.11

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 850.1kcal •Energia 3554.6KJ •Białko 28.7g •Tłuszcz 25.4g •Tłuszcze nasycone 11.5g •Sól 3.5g •Węglowodany 127.2g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 6.7g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - makaron na mleku 2% (C) (7)	350
• Szynka delikatesowa z kurcząt	60
• Dżem truskawkowy	25
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 1110.1kcal •Energia 4570.2KJ •Białko 57.5g •Tłuszcz 37.3g •Tłuszcze nasycone 6.9g •Sól 4.8g •Węglowodany 124.3g
•Cukry 5.4g •Błonnik pokarmowy 11.6g

Ilość g lub ml

• Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9)	350
• Filet drobiowy gotowany (C) (9)	100
• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (C) (1)	200
• Sos koperkowy (C) (1,7,9)	100
• Cukinia gotowana (C)	150
• Kompot owocowy (C)	250



Podwieczorek

•Energia 168.1kcal •Energia 706.3KJ •Białko 4.3g •Tłuszcz 2.6g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0.1g •Węglowodany 31.8g •Cukry 12.5g •Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Budyń z musem truskawkowym (C) (7)	250
--------------------------------------	-----



Kolacja

•Energia 647kcal •Energia 2705.4KJ •Białko 20g •Tłuszcz 23.7g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 25.7g •Węglowodany 89.8g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 6g

Ilość g lub ml

Poniedziałek

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



Wtorek

Lekkostrawna Wyspa Żary 6.11

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Wtorek



Śniadanie

•Energia 824.7kcal •Energia 3443.3KJ •Białko 26.2g •Tłuszcz 28g •Tłuszcze nasycone 11.8g •Sól 3.1g •Węglowodany 118.5g
•Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 8.6g

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 kurcząt	40
• Pasta warzywna	50
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 1084.9kcal •Energia 4474.7KJ •Białko 44.9g •Tłuszcz 51.5g •Tłuszcze nasycone 9.4g •Sól 5.5g •Węglowodany 113.5g
•Cukry 6g •Błonnik pokarmowy 10.5g

Ilość g lub ml

• Zupa krupnik z ziemniakami (C) (1,9)	350
• Zrazy z marchewką	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos szpinakowy (C) (1,7)	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem (C)	150
• Kompot owocowy (C)	250



Podwieczorek

•Energia 120.5kcal •Energia 489.1KJ •Białko 5.3g •Tłuszcz 0.9g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 22g •Cukry 10g
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Koktajl mleczno-owocowy (C) (7)	200
-----------------------------------	-----



Kolacja

•Energia 689.8kcal •Energia 2863KJ •Białko 25.7g •Tłuszcz 21.6g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 25.6g •Węglowodany 97.8g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 5.9g

Ilość g lub ml

Wtorek

• Chleb pszenno-żytni (1)	120
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Twaróg półtłusty (7)	40
• Maślanka (7)	200
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	20
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Środa

Lekkostrawna Wyspa Żary 6.11

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Środa



Śniadanie

•Energia 858.2kcal •Energia 3578.2KJ •Białko 42.5g •Tłuszcz 40.8g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 2.4g •Węglowodany 80.4g
•Cukry 5.7g •Błonnik pokarmowy 4.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Kakao na mleku z cukrem (C) (7)	250
• Szynka delikatesowa z kurcząt	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 618.9kcal •Energia 2586.3KJ •Białko 31g •Tłuszcz 6.6g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 4.4g •Węglowodany 104.2g •Cukry 6.7g •Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

• Zupa wiejska z ziemniakami (1,7,9)	350
• Ryż biały gotowany (C)	200
• Sos po chińsku z kurczakiem (1,9)	150
• Brokuły gotowane (C)	150
• Kompot owocowy (C)	250



Podwieczorek

•Energia 73.3kcal •Energia 311.5KJ •Białko 0.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0.1g •Sól 0g •Węglowodany 17.8g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 1.3g

Ilość g lub ml

• Banany	120
----------	-----



Kolacja

•Energia 702.3kcal •Energia 2913.4KJ •Białko 16.3g •Tłuszcz 31.3g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 25.8g •Węglowodany 88.8g
•Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 4.6g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Margaryna do smarowania (7)	20

Środa

• Jogurt owocowy (7)	125
• Herbata z cukrem (C)	250
• Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (C) (1,3,7)	80
• Sałata zielona	2
• Pomidor	80



Czwartek

Lekkostrawna Wyspa Żary 6.11

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Czwartek



Śniadanie

•Energia 803.4kcal •Energia 3357.9KJ •Białko 25.8g •Tłuszcz 24.2g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 3.2g •Węglowodany 120.5g
•Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 5.2g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Miód naturalny	25
• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% (C) (7)	350
• Szynka delikatesowa z kurcząt	60
• Sałata zielona	2
• Pomidor	80



Obiad

•Energia 1018.4kcal •Energia 4199KJ •Białko 50.9g •Tłuszcz 41.4g •Tłuszcze nasycone 14.5g •Sól 6.1g •Węglowodany 112.1g
•Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.3g

Ilość g lub ml

• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Sztuka mięsa szynka wieprzowa gotowana (C) (9)	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Szpinak duszony (C) (1)	150
• Kompot owocowy (C)	250
• Sos pieczeniowy jasny (1,3,7,9)	100



Podwieczorek

•Energia 40.9kcal •Energia 171KJ •Białko 0.9g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 9.2g •Cukry 4.4g
•Błonnik pokarmowy 0.9g

Ilość g lub ml

• Galaretka owocowa z jabłkiem (C) (1,3,6,7)	150
--	-----



Kolacja

•Energia 631.7kcal •Energia 2638.9KJ •Białko 23.9g •Tłuszcz 28.3g •Tłuszcze nasycone 1.7g •Sól 25.3g •Węglowodany 71.3g
•Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 4.6g

Ilość g lub ml

Czwartek

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Twaróg półtłusty (7)	50
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Sałata zielona	2
• Pomidor	80







Piątek

Lekkostrawna Wyspa Żary 6.11

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Piątek

 Śniadanie •Energia 757.8kcal •Energia 3175.2KJ •Białko 26.7g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 11.3g •Sól 2g •Węglowodany 105.5g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 5.3g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 2% (C) (1,7)	350
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Dżem truskawkowy	25
• Sałata zielona	2
• Pomidor	80
 Obiad •Energia 995.2kcal •Energia 7136.4KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 33.8g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 5.5g •Węglowodany 136.2g •Cukry 14.9g •Błonnik pokarmowy 13.7g	Ilość g lub ml
• Zupa brokułowa z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Filet rybny z miruny gotowany (C) (4,9)	90
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Buraczki duszone (C) (1)	150
• Warzywa po grecku (C) (1,9)	150
• Kompot owocowy (C)	250
 Podwieczorek •Energia 742kcal •Energia 3156KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0.4g •Węglowodany 185.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.2g	Ilość g lub ml
• Kisiel owocowy w proszku	200
 Kolacja •Energia 801.4kcal •Energia 3347.9KJ •Białko 27.3g •Tłuszcz 37.8g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 25.4g •Węglowodany 87.9g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 4.2g	Ilość g lub ml

Piątek

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Serek homogenizowany waniliowy (7)	150
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	80
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Sobota

Lekkostrawna Wyspa Żary 6.11

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Sobota

 Śniadanie •Energia 624kcal •Energia 2591.9KJ •Białko 21.9g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 14g •Sól 2.2g •Węglowodany 75.5g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Szynka indyczka gotowana/produkt drobiowy, rozdrobniony, parzony, wędzony (6)	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (C) (3)	50
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2
 Obiad •Energia 736.7kcal •Energia 3016KJ •Białko 26.8g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 3.5g •Węglowodany 99.5g •Cukry 11.9g •Błonnik pokarmowy 8.4g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z ryżem (C) (1,7,9)	350
• Makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i kurczakiem (1)	250
• Marchew gotowana na parze (C)	150
• Kompot owocowy (C)	250
 Podwieczorek •Energia 197kcal •Energia 824KJ •Białko 7.9g •Tłuszcz 3.4g •Tłuszcze nasycone 1.8g •Sól 0.2g •Węglowodany 34.2g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 0.7g	Ilość g lub ml
• Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym (1,7)	200
 Kolacja •Energia 590.8kcal •Energia 2468.8KJ •Białko 20g •Tłuszcz 25.8g •Tłuszcze nasycone 1.6g •Sól 25.5g •Węglowodany 71.2g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Margaryna do smarowania (7)	20

Sobota

• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Dębową wieprzowa (6,7)	40
• Twarożek z natką pietruszki (C) (7)	50
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Niedziela

Lekkostrawna Wyspa Żary 6.11

Dieta lekkostrawna (5p)

L5p

Niedziela



Śniadanie

•Energia 918.9kcal •Energia 3842.1KJ •Białko 41.3g •Tłuszcz 44.4g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 2.4g •Węglowodany 89.2g
•Cukry 15.7g •Błonnik pokarmowy 4.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	150
• Herbata z cukrem (C)	250
• Kakao na mleku z cukrem (C) (7)	250
• Wędlina filet gotowany z kurczaka (6, 10)	60
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 1377.7kcal •Energia 5654.1KJ •Białko 69g •Tłuszcz 74.8g •Tłuszcze nasycone 15.7g •Sól 7.5g •Węglowodany 105.9g
•Cukry 7.9g •Błonnik pokarmowy 8.5g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (C) (1,9)	350
• Udo z kurczaka gotowane (1,5,7,8,9,10)	180
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos szpinakowy (C) (1,7)	100
• Buraczki duszone (C) (1)	150
• Kompot owocowy (C)	250



Podwieczorek

•Energia 79.1kcal •Energia 321.4KJ •Białko 5.1g •Tłuszcz 1.7g •Tłuszcze nasycone 0.6g •Sól 0.1g •Węglowodany 10.7g •Cukry 0g
•Błonnik pokarmowy 0g

Ilość g lub ml

• Koktajl truskawkowy (C) (7)	200
-------------------------------	-----



Kolacja

•Energia 587.4kcal •Energia 2460.1KJ •Białko 21g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 0.3g •Sól 25.2g •Węglowodany 79.3g •Cukry 10.7g •Błonnik pokarmowy 4.8g

Ilość g lub ml

Niedziela

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	80
• Dżem truskawkowy	25
• Pomidor	80
• Sałata zielona	2



Tabela alergenów

Lekkostrawna Wyspa Żary 6.11

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 18650.2kcal •Energia 80556.7KJ •Białko 708.5g •Tłuszcz 684.1g •Tłuszcze nasycone 182.9g •Sól 235.4g •Węglowodany 2409.7g •Cukry 243.2g
•Błonnik pokarmowy 147.8g