



Poniedziałek 2023-11-13

Wyspa Żary (normalna)

Dieta podstawowa (5p)

P5p

Poniedziałek



Śniadanie

•Energia 904.1kcal •Energia 3788.9KJ •Białko 27.4g •Tłuszcz 33.9g •Tłuszcze nasycone 16.1g •Sól 2.6g •Węglowodany 123g
•Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 9.3g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek kanapkowy 135g (7)	30
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 2% (C) (1,7)	350
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Dżem brzoskwiniowy	25
• Papryka czerwona świeża	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 1346kcal •Energia 5585.7KJ •Białko 36.3g •Tłuszcz 39.6g •Tłuszcze nasycone 5.4g •Sól 5.3g •Węglowodany 219.3g
•Cukry 17.7g •Błonnik pokarmowy 18.8g

Ilość g lub ml

• Zupa szpinakowa z ziemniakami (C) (1,7,9)	350
• Gołąbki bez zawijania z mięsem wieprzowym	100
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Sos pomidorowy (C) (1,7)	100
• Surówka meksykańska (C)	100
• Kompot owocowy	250
• Jabłko 1 szt. (C)	200

Poniedziałek



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

• Orzechy włoskie łuskane (8)

15

• Mus owocowy 100g

100



Kolacja

•Energia 629.3kcal •Energia 2633.4KJ •Białko 16.2g •Tłuszcz 23.8g •Tłuszcze nasycone 1.2g •Sól 26.6g •Węglowodany 83.5g
•Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 6.8g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)

90

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

30

• Twaróg półtłusty (7)

30

• Margaryna do smarowania (7)

20

• Herbata z cukrem (C)

250

• Paprykarz szczeciński (1,3,4,7,9)

50

• Ogórek zielony świeży

40

• Pomidor

40

• Sałata zielona

2

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

•Energia 3050.9kcal •Energia 12730.7KJ •Białko 83g •Tłuszcz 106.6g •Tłuszcze nasycone 22.7g •Sól 34.5g •Węglowodany 444.6g •Cukry 40.7g •Błonnik pokarmowy 37.5g



Wtorek 2023-11-14
Wyspa Żary (normalna)
Dieta podstawowa (5p)

P5p

Wtorek



Śniadanie

•Energia 882.9kcal •Energia 3693.7KJ •Białko 32.5g •Tłuszcz 33.4g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 3.6g •Węglowodany 110.9g
•Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 6.9g

Ilość g lub ml

• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (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
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 1110.9kcal •Energia 4551.9KJ •Białko 50.2g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 5.2g •Węglowodany 174.9g
•Cukry 5g •Błonnik pokarmowy 11.6g

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 (C) (1,7)	100
• Surówka z kwaszonej kapusty	100
• Kompot owocowy	250
• Mieszanka warzywna (marchew, kalafior, grosz., por, kuk., fas. szp. ziel i żółta, papryka, seler) (9)	100

Wtorek



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



Kolacja

•Energia 624kcal •Energia 2612.2KJ •Białko 20.7g •Tłuszcz 22g •Tłuszcze nasycone 1.9g •Sól 25.7g •Węglowodany 85.7g •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

• Wędzina szynka z liściem (1,6,7,10,12)

20

• Pasta twarogowo-pomidorowa (C) (7)

60

• Ogórek zielony świeży

40

• Pomidor

40

• Sałata zielona

2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2023-11-14):

•Energia 2930.8kcal •Energia 12177.9KJ •Białko 110.8g •Tłuszcz 85.3g •Tłuszcze nasycone 23.8g •Sól 35.4g •Węglowodany 427.5g •Cukry 27.3g •Błonnik pokarmowy 27.7g






Środa 2023-11-15

Wyspa Żary (normalna)


Dieta podstawowa (5p)

P5p

Środa

 Śniadanie •Energia 732.4kcal •Energia 3068.8KJ •Białko 26.5g •Tłuszcz 25.2g •Tłuszcze nasycone 14.9g •Sól 3.7g •Węglowodany 99.1g •Cukry 6.5g •Błonnik pokarmowy 7.7g	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
• Wędlina szynka na kartki	80
• Dżem truskawkowy	25
• Rzodkiewki	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Obiad •Energia 1090.6kcal •Energia 4514.8KJ •Białko 38.7g •Tłuszcz 35.3g •Tłuszcze nasycone 3.4g •Sól 5.1g •Węglowodany 159g •Cukry 2.9g •Błonnik pokarmowy 14.2g	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	250
 Podwieczorek •Energia 307.3kcal •Energia 1286.7KJ •Białko 8.1g •Tłuszcz 10.7g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 46.8g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 4.7g	Ilość g lub ml
• Kasza jaglana z owocami i orzechami (8)	200

Środa

<div> Kolacja</div> <div>•Energia 711.3kcal •Energia 2968.8KJ •Białko 19.8g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 3.3g •Sól 26.2g •Węglowodany 100.8g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 11.5g</div>	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Ser żółty (7)	20
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Pasta z grochu (C) (1,3,7,9,10)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2023-11-15):
•Energia 2841.5kcal •Energia 11839.1KJ •Białko 93.1g •Tłuszcz 97g •Tłuszcze nasycone 21.7g •Sól 35g •Węglowodany 405.6g •Cukry 24.6g •Błonnik pokarmowy 38.1g






Czwartek 2023-11-16

Wyspa Żary (normalna)

Dieta podstawowa (5p)

P5p

Czwartek

 Śniadanie •Energia 858.5kcal •Energia 3591.4KJ •Białko 25.5g •Tłuszcz 32.9g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 2.4g •Węglowodany 114.6g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Serek homogenizowany naturalny (7)	16.67
• Herbata z cukrem (C)	250
• Zupa mleczna - ryż na mleku 2% (C) (7)	350
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Obiad •Energia 1299.3kcal •Energia 5376KJ •Białko 41.2g •Tłuszcz 47.2g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 7.4g •Węglowodany 179.6g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 11.6g	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 z kukurydzą na bazie białej kapusty (3,10)	100
• Szpinak duszony (C) (1)	100
• Kompot owocowy	250
 Podwieczorek •Energia 262.1kcal •Energia 1100.5KJ •Białko 13.8g •Tłuszcz 5.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 0.3g •Węglowodany 40g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.1g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny z żurawiną i płatkami owsianymi (1,6,7,8)	200

Czwartek

 Kolacja	Ilość g lub ml
•Energia 623.7kcal •Energia 2609.9KJ •Białko 21.7g •Tłuszcz 21.2g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 26.2g •Węglowodany 86.3g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 7.5g	
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• 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)	60
• Papryka zielona	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2023-11-16):

•Energia 3043.7kcal •Energia 12677.9KJ •Białko 102.2g •Tłuszcz 106.8g •Tłuszcze nasycone 23.3g •Sól 36.2g •Węglowodany 420.5g •Cukry 25.6g •Błonnik pokarmowy 28.6g






Piątek 2023-11-17

Wyspa Żary (normalna)


Dieta podstawowa (5p)

P5p

Piątek

 Śniadanie •Energia 946.1kcal •Energia 3943.3KJ •Białko 31.3g •Tłuszcz 35.8g •Tłuszcze nasycone 13.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 123.6g •Cukry 10.8g •Błonnik pokarmowy 10.2g	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Bułka pszenna (1,3,6,7,8)	80
• 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
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2
 Obiad •Energia 1052.3kcal •Energia 8171.9KJ •Białko 37.7g •Tłuszcz 32.4g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 5.3g •Węglowodany 150.2g •Cukry 2.4g •Błonnik pokarmowy 10.7g	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 pietruszkowy (C) (1,7,9)	100
• Surówka z kapusty czerwonej (C)	100
• Kompot owocowy	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Podwieczorek •Energia 181.2kcal •Energia 763.7KJ •Białko 3.9g •Tłuszcz 8.1g •Tłuszcze nasycone 0.8g •Sól 0g •Węglowodany 25.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 3.5g	Ilość g lub ml

Piątek

• Migdały płatki	15
• Banany	150
<div> Kolacja</div> <div>•Energia 802.5kcal •Energia 3350.3KJ •Białko 16.1g •Tłuszcz 39.7g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 26.3g •Węglowodany 96g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 10.4g</div>	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Ser żółty (7)	20
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Sałatka na bazie warzyw gotowanych z dodatkiem ogórka kiszzonego (3,9,10)	120
• Rzodkiewki	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2023-11-17):

•Energia 2982.1kcal •Energia 16229.3KJ •Białko 89g •Tłuszcz 116g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 35.1g •Węglowodany 395.1g •Cukry 24.7g •Błonnik pokarmowy 34.8g



Sobota 2023-11-18

Wyspa Żary (normalna)

Dieta podstawowa (5p)

P5p

Sobota



Śniadanie

•Energia 788.2kcal •Energia 3296.5KJ •Białko 35.2g •Tłuszcz 30.6g •Tłuszcze nasycone 12.8g •Sól 1.5g •Węglowodany 92.1g
•Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 6.9g

Ilość g lub ml

• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Serek wiejski (7)	150
• Masło ekstra 82% (7)	20
• Kawa zbożowa na mleku (C) (1,7)	250
• Szynka Delikatesowa z piersi indyka	40
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2



Obiad

•Energia 1108kcal •Energia 4634KJ •Białko 33.4g •Tłuszcz 25.6g •Tłuszcze nasycone 3.5g •Sól 4.6g •Węglowodany 180.7g •Cukry 2.3g •Błonnik pokarmowy 11.4g

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	100
• Kalafior gotowany (C)	100
• Kompot owocowy	250



Podwieczorek

•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

Ilość g lub ml

• Ryż biały z jabłkami (C) (7)	200
--------------------------------	-----

Sobota



Kolacja

•Energia 638.1kcal •Energia 2673KJ •Białko 18.5g •Tłuszcz 20.5g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 25.8g •Węglowodany 94.6g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 7.1g

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
• Twarożek z natką pietruszki (C) (7)	60
• Dżem brzoskwiniowy	25
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2023-11-18):

•Energia 2858.1kcal •Energia 11954.1KJ •Białko 91.5g •Tłuszcz 82.8g •Tłuszcze nasycone 21g •Sól 32.6g •Węglowodany 431.1g •Cukry 46.3g •Błonnik pokarmowy 28.8g



Niedziela 2023-11-19

Wyspa Żary (normalna)

Dieta podstawowa (5p)

P5p

Niedziela



Śniadanie

•Energia 835.8kcal •Energia 3491.7KJ •Białko 25g •Tłuszcz 35.8g •Tłuszcze nasycone 19.1g •Sól 3.2g •Węglowodany 102.4g
•Cukry 21.5g •Błonnik pokarmowy 7.1g

Ilość g lub ml

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



Obiad

•Energia 1141.9kcal •Energia 4710.7KJ •Białko 42.6g •Tłuszcz 47.5g •Tłuszcze nasycone 7g •Sól 5.2g •Węglowodany 137.5g
•Cukry 5.2g •Błonnik pokarmowy 10g

Ilość g lub ml

• Zupa rosół z makaronem (C) (1,9)	350
• Udo z kurczaka pieczone 1 szt. (C) (1,5,7,8,9,10)	160
• Ziemniaki gotowane (C)	200
• Surówka z kapusty białej z koperkiem (C)	100
• Buraczki duszone (C) (1)	100
• 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

Niedziela

• Jogurt naturalny (7)	150
<div> Kolacja</div> <div>•Energia 653.3kcal •Energia 2730.1KJ •Białko 21g •Tłuszcz 26.2g •Tłuszcze nasycone 4.9g •Sól 25.8g •Węglowodany 84g •Cukry 11.5g •Błonnik pokarmowy 6.8g</div>	Ilość g lub ml
• Chleb pszenno-żytni (1)	90
• Chleb pszenno-żytni, mąka razowa 15% (1)	30
• Serek kanapkowy 135g (7)	30
• Margaryna do smarowania (7)	20
• Herbata z cukrem (C)	250
• Wędlina szynka piastowska (6)	60
• Ogórek zielony świeży	40
• Pomidor	40
• Sałata zielona	2

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

•Energia 2721kcal •Energia 11309KJ •Białko 94.8g •Tłuszcz 109.5g •Tłuszcze nasycone 32.8g •Sól 34.5g •Węglowodany 333.2g •Cukry 38.2g •Błonnik pokarmowy 24g



Tabela alergenów

Wyspa Żary (normalna)

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

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2918.3kcal •Energia 12702.6KJ •Białko 94.9g •Tłuszcz 100.6g •Tłuszcze nasycone 24g •Sól 34.8g •Węglowodany 408.2g •Cukry 32.5g •Błonnik pokarmowy 31.4g