

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-21 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 35,00 g (GLU) Pieczywo razowe 35,00 g (GLU) Kajzerka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Twarożek pietruszkowy 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa solferino 400,00 ml (MLE, GLU, SEL, STR) Naleśniki dietetyczne z serem 2,00 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-serowy 80,00 g (MLE) Jabłko 1,00 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Pasta z makrelą lekka 80,00 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 180,60 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 78,80 Węglowodany ogółem [g] 286,50 Sód [mg] 2 459,70 Potas [mg] 3 440,40 Wapń [mg] 769,30 Fosfor [mg] 1 575,20 Magnez [mg] 276,30 Żelazo [mg] 10,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 175,40 Witamina D [ug] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Witamina C [mg] 133,40 suma cukrów prostych [g] 82,90
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Twarożek pietruszkowy 80,00 g (MLE) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa solferino 400,00 ml (MLE, GLU, SEL, STR) Kotlet mielony pieczony 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Kasza pęczak 180,00 g (GLU) Surówka z selera naciowego z kukurydzą 120,00 g (MLE, JAJ, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Pasta z makrelą lekka 80,00 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 178,40 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 265,40 Sód [mg] 3 325,00 Potas [mg] 3 874,10 Wapń [mg] 627,30 Fosfor [mg] 1 710,80 Magnez [mg] 396,10 Żelazo [mg] 13,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 016,40 Witamina D [ug] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,80 Witamina C [mg] 119,50 suma cukrów prostych [g] 25,70
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70,00 g (GLU) Kajzerka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Twarożek pietruszkowy 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa solferino lekka 400,00 ml (GLU, SEL, STR) Naleśniki dietetyczne z serem 2,00 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-serowy 80,00 g (MLE) Jabłko 1,00 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 176,70 Białko ogółem [g] 104,80 Tłuszcz [g] 72,90 Węglowodany ogółem [g] 290,00 Sód [mg] 2 135,70 Potas [mg] 3 316,70 Wapń [mg] 771,20 Fosfor [mg] 1 494,10 Magnez [mg] 239,50 Żelazo [mg] 9,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 183,80 Witamina D [ug] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 Witamina C [mg] 137,30 suma cukrów prostych [g] 82,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-22 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30,00 g (GLU) Bułka wrocławska 30,00 g (GLU) Pieczywo razowe 30,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Schab na kartki 30,00 g Twarożek waniliowy 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa kapuśniak 350,00 ml (GLU, MWP, SEL) Udziec z indyka pieczony 100,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Marchewka gotowana 120,00 g (GLU) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250,00 ml Sos jarzynowy 60,00 g (GLU, SEL)	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Kielbasa krakowska 30,00 g (MWP) Sałatka jarzynowa z szynką 150,00 g (JAJ, MWP, SEL, STR, GOR) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 381,70 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 284,90 Sód [mg] 3 326,60 Potas [mg] 4 046,70 Wapń [mg] 598,20 Fosfor [mg] 1 695,90 Magnez [mg] 362,60 Żelazo [mg] 12,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 945,40 Witamina D [ug] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,70 Witamina C [mg] 108,00 suma cukrów prostych [g] 44,20
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Schab na kartki 30,00 g Serek naturalny homogenizowany 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa kapuśniak 350,00 ml (GLU, MWP, SEL) Udziec z indyka pieczony 100,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Surówka z kalarepy i marchewki b/c 120,00 g (MLE) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Sałatka jarzynowa z szynką 150,00 g (JAJ, MWP, SEL, STR, GOR) Kielbasa krakowska 30,00 g (MWP) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 216,70 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 94,40 Węglowodany ogółem [g] 257,30 Sód [mg] 3 485,80 Potas [mg] 4 409,20 Wapń [mg] 633,90 Fosfor [mg] 1 843,10 Magnez [mg] 418,20 Żelazo [mg] 14,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 939,80 Witamina D [ug] 1,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Witamina C [mg] 169,70 suma cukrów prostych [g] 27,00
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 45,00 g (GLU) Bułka wrocławska 45,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Schab na kartki 30,00 g Twarożek waniliowy 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Udziec z indyka pieczony 100,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Marchewka gotowana 120,00 g (GLU) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250,00 ml Sos jarzynowy 60,00 g (GLU, SEL)	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Kielbasa krakowska 30,00 g (MWP) Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 150,00 g (MLE, JAJ, MWP, SEL, STR) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 355,50 Białko ogółem [g] 119,90 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 289,10 Sód [mg] 3 089,30 Potas [mg] 4 168,10 Wapń [mg] 600,60 Fosfor [mg] 1 664,60 Magnez [mg] 335,40 Żelazo [mg] 12,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 077,40 Witamina D [ug] 2,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Witamina C [mg] 155,60 suma cukrów prostych [g] 43,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-23 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Paszтет domowy 50,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa cebulowa z ziemniakami 400,00 ml Kapusta faszerowana 180,00 g (GLU, MWP) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml Ziemniaki 180,00 g Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Fasolka szparagowa a 120,00 g (MLE, GLU, STR)	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczy piorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Poledwica drobiowa 80% 30,00 g Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 350,30 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 97,60 Węglowodany ogółem [g] 308,60 Sód [mg] 2 817,80 Potas [mg] 5 314,70 Wapń [mg] 731,30 Fosfor [mg] 1 538,20 Magnez [mg] 393,60 Żelazo [mg] 14,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 276,80 Witamina D [ug] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 Witamina C [mg] 277,80 suma cukrów prostych [g] 31,10
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90,00 g (GLU) Bułeczka alpejska 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Paszтет domowy 80,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa cebulowa z ziemniakami 400,00 ml Kapusta faszerowana 180,00 g (GLU, MWP) Kasza jęczmienna 180,00 g (GLU) Fasolka szparagowa a 120,00 g (MLE, GLU, STR) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczy piorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Poledwica drobiowa 80% 30,00 g Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 292,10 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 281,80 Sód [mg] 2 849,90 Potas [mg] 4 294,90 Wapń [mg] 742,20 Fosfor [mg] 1 670,10 Magnez [mg] 399,60 Żelazo [mg] 16,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 680,80 Witamina D [ug] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 42,60 Witamina C [mg] 233,60 suma cukrów prostych [g] 20,60
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Paszтет domowy 50,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z cukinii lekkostrawna 400,00 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Fasolka szparagowa a 120,00 g (MLE, GLU, STR) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml Ziemniaki 180,00 g	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80,00 g (MLE, JAJ) Poledwica drobiowa 80% 30,00 g Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 350,80 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 286,40 Sód [mg] 2 762,60 Potas [mg] 4 605,10 Wapń [mg] 516,30 Fosfor [mg] 1 386,20 Magnez [mg] 325,60 Żelazo [mg] 13,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 957,40 Witamina D [ug] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Witamina C [mg] 141,10 suma cukrów prostych [g] 28,10

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-24 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30,00 g (GLU) Bułka wrocławska 30,00 g (GLU) Pieczywo razowe 30,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL) Rzodkiewka 70,00 g Sałata 30,00 g	Zupa z soczewicy z pomidorami 400,00 ml (MLE, GLU, SEL, STR) Mintaj soute z pieca 100,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Jarzynka grecka 120,00 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Sałatka ryżowa z żółtym serem i szynką 111,00 g (MLE, JAJ, MWP) Sałata 10,00 g Pomidor 40,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 409,00 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 89,20 Węglowodany ogółem [g] 322,70 Sód [mg] 3 718,40 Potas [mg] 5 442,60 Wapń [mg] 806,90 Fosfor [mg] 1 912,10 Magnez [mg] 456,60 Żelazo [mg] 14,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 845,10 Witamina D [ug] 1,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Witamina C [mg] 198,20 suma cukrów prostych [g] 36,50
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL) Rzodkiewka 70,00 g Sałata 30,00 g	Zupa z soczewicy z pomidorami 400,00 ml (MLE, GLU, SEL, STR) Mintaj soute z pieca 100,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Surówka z kapusty kiszonej i białej b/c 120,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Sałatka ryżowa z żółtym serem i szynką (ryż brazowy) 150,00 g (MLE, JAJ, MWP) Sałata 10,00 g Pomidor 40,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 332,10 Białko ogółem [g] 113,70 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 287,20 Sód [mg] 3 385,00 Potas [mg] 4 360,20 Wapń [mg] 913,60 Fosfor [mg] 2 043,50 Magnez [mg] 456,40 Żelazo [mg] 15,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 407,90 Witamina D [ug] 1,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,80 Błonnik pokarmowy [g] 41,70 Witamina C [mg] 179,50 suma cukrów prostych [g] 24,80
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 45,00 g (GLU) Bułka wrocławska 45,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 400,00 ml (SEL) Mintaj soute z pieca 100,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Jarzynka grecka lekka 120,00 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Sałatka ryżowa z szynką lekka 150,00 g (MLE, JAJ, MWP) Sałata 10,00 g Pomidor 40,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 366,70 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 82,30 Węglowodany ogółem [g] 323,20 Sód [mg] 3 632,30 Potas [mg] 5 104,10 Wapń [mg] 587,60 Fosfor [mg] 1 754,10 Magnez [mg] 420,50 Żelazo [mg] 12,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 000,10 Witamina D [ug] 1,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Witamina C [mg] 171,70 suma cukrów prostych [g] 37,10

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-25 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Ser biały 80,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Barszcz biały 400,00 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Kurczak caprese 100,00 g (MLE, GLU) Ryż paraboliczny 180,00 g Mizeria z jogurtem b/c 120,00 g (MLE) Kompot owocowy (aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Pasta z tuńczyka lekka 80,00 g (JAJ, SEL, RYB) Sałata 10,00 g Pomidor 40,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 413,40 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 103,90 Węglowodany ogółem [g] 289,60 Sód [mg] 4 011,00 Potas [mg] 3 574,60 Wapń [mg] 614,70 Fosfor [mg] 1 701,40 Magnez [mg] 370,60 Żelazo [mg] 10,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 059,60 Witamina D [ug] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Witamina C [mg] 92,70 suma cukrów prostych [g] 31,80
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Ser biały 80,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Barszcz biały 400,00 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Kurczak caprese 100,00 g (MLE, GLU) Ryż brązowy 180,00 g Mizeria z jogurtem b/c 120,00 g (MLE) Kompot owocowy (aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Pasta z tuńczyka lekka (ryż brązowy) 80,00 g (JAJ, SEL, RYB) Sałata 10,00 g Pomidor 40,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 259,00 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 270,40 Sód [mg] 3 454,50 Potas [mg] 3 845,10 Wapń [mg] 632,60 Fosfor [mg] 1 905,60 Magnez [mg] 446,70 Żelazo [mg] 12,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 014,70 Witamina D [ug] 2,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,80 Witamina C [mg] 92,70 suma cukrów prostych [g] 22,50
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Ser biały 80,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Barszcz biały lekkostrawny 400,00 ml (GLU, SEL, S02) Kurczak caprese 100,00 g (MLE, GLU) Ryż paraboliczny 180,00 g Dy nia gotowana 120,00 g (GLU) Kompot owocowy (aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Pasta z tuńczyka lekka 80,00 g (JAJ, SEL, RYB) Sałata 10,00 g Pomidor 40,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 492,80 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 105,70 Węglowodany ogółem [g] 300,40 Sód [mg] 4 445,40 Potas [mg] 3 692,00 Wapń [mg] 614,40 Fosfor [mg] 1 594,80 Magnez [mg] 344,50 Żelazo [mg] 10,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 720,80 Witamina D [ug] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Witamina C [mg] 102,90 suma cukrów prostych [g] 33,00

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-26 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Jajko 1,00 szt (JAJ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g	Zupa z dyni 400,00 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Makaron 180,00 g (GLU) Brokuły 120,00 g (GLU) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Kielbasa krakowska 30,00 g (MWP) Ser żółty mozzarella 30,00 g (MLE) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 411,20 Białko ogółem [g] 90,20 Tłuszcz [g] 108,50 Węglowodany ogółem [g] 288,20 Sód [mg] 2 431,90 Potas [mg] 3 505,80 Wapń [mg] 558,30 Fosfor [mg] 1 361,00 Magnez [mg] 297,80 Żelazo [mg] 12,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 366,00 Witamina D [ug] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 Witamina C [mg] 131,30 suma cukrów prostych [g] 31,70
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL) Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Jajko 1,00 szt (JAJ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g	Zupa z dyni 400,00 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Makaron razowy 180,00 g (GLU) Brokuły 120,00 g (GLU) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Kielbasa krakowska 50,00 g (MWP) Ser żółty mozzarella 30,00 g (MLE) Sałata 10,00 g Ogórek 40,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 293,90 Białko ogółem [g] 89,00 Tłuszcz [g] 111,30 Węglowodany ogółem [g] 267,60 Sód [mg] 2 651,50 Potas [mg] 3 694,10 Wapń [mg] 568,20 Fosfor [mg] 1 567,30 Magnez [mg] 359,40 Żelazo [mg] 14,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 292,60 Witamina D [ug] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 Witamina C [mg] 127,50 suma cukrów prostych [g] 22,30
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Jajko 1,00 szt (JAJ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g	Zupa z dyni lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Makaron 180,00 g (GLU) Brokuły 120,00 g (GLU) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Kielbasa krakowska 50,00 g (MWP) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomidor 40,00 g	Energia [kcal] 2 502,20 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 110,10 Węglowodany ogółem [g] 301,60 Sód [mg] 2 609,40 Potas [mg] 3 483,30 Wapń [mg] 513,80 Fosfor [mg] 1 230,40 Magnez [mg] 267,80 Żelazo [mg] 11,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 364,60 Witamina D [ug] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 Witamina C [mg] 140,50 suma cukrów prostych [g] 40,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Chleb razowy 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Twarożek z cebulką i pieprzem 80,00 g (MLE, JAJ) Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Sałata 30,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z kaszy kukurydzianej 400,00 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180,00 g Marchewka z groszkiem 120,00 g (GLU, STR) Kompot owocowy (aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Chleb razowy 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Papryka 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 499,80 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 94,40 Węglowodany ogółem [g] 323,60 Sód [mg] 2 694,00 Potas [mg] 4 636,50 Wapń [mg] 603,60 Fosfor [mg] 1 631,90 Magnez [mg] 364,10 Żelazo [mg] 12,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 331,30 Witamina D [ug] 1,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Witamina C [mg] 177,70 suma cukrów prostych [g] 33,30
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Twarożek z cebulką i pieprzem 80,00 g (MLE, JAJ) Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Sałata 30,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z kaszy kukurydzianej 400,00 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Kasza pęczak 180,00 g (GLU) Sałata 80,00 g Sos vinegret 15,00 g Kompot owocowy (aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Papryka 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 371,40 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 285,60 Sód [mg] 2 512,80 Potas [mg] 3 576,60 Wapń [mg] 603,30 Fosfor [mg] 1 726,80 Magnez [mg] 372,10 Żelazo [mg] 13,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 236,60 Witamina D [ug] 1,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Witamina C [mg] 144,80 suma cukrów prostych [g] 22,50
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Twarożek pietruszkowy 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Sałata 30,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z kaszy kukurydzianej 400,00 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180,00 g Marchewka z groszkiem 120,00 g (GLU, STR) Kompot owocowy (aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 531,00 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 325,40 Sód [mg] 2 618,90 Potas [mg] 4 528,40 Wapń [mg] 604,90 Fosfor [mg] 1 559,90 Magnez [mg] 331,30 Żelazo [mg] 11,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 142,30 Witamina D [ug] 1,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Witamina C [mg] 122,80 suma cukrów prostych [g] 33,10

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-28 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa 80 % 30,00 g (MWP) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem 400,00 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka po toskańsku 100,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180,00 g Surówka z kapusty pekińskiej 120,00 g Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30,00 g Sałatka jajeczna 150,00 g (MLE, JAJ, S02, STR) Rzodkiewka 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 440,50 Białko ogółem [g] 103,30 Tłuszcz [g] 113,30 Węglowodany ogółem [g] 275,50 Sód [mg] 3 098,70 Potas [mg] 4 239,10 Wapń [mg] 701,30 Fosfor [mg] 1 643,30 Magnez [mg] 366,50 Żelazo [mg] 13,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 922,20 Witamina D [ug] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Witamina C [mg] 149,40 suma cukrów prostych [g] 39,30
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa 80 % 30,00 g (MWP) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem 400,00 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka po toskańsku 100,00 g (MLE, GLU) Kasza gryczana nieprażona 180,00 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120,00 g Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30,00 g Sałatka jajeczna 150,00 g (MLE, JAJ, S02, STR) Rzodkiewka 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 259,30 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 115,40 Węglowodany ogółem [g] 239,40 Sód [mg] 3 025,80 Potas [mg] 3 407,60 Wapń [mg] 718,60 Fosfor [mg] 1 923,00 Magnez [mg] 484,10 Żelazo [mg] 15,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 926,60 Witamina D [ug] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,20 Witamina C [mg] 107,50 suma cukrów prostych [g] 25,20
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa 80 % 30,00 g (MWP) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Udziec z kurczaka po toskańsku 100,00 g (MLE, GLU) Sos koperkowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Duet warzywny (marchew, fasolka, natka pietruszki) 120,00 g (GLU, STR) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30,00 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80,00 g (MLE, JAJ) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 467,20 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 111,80 Węglowodany ogółem [g] 276,80 Sód [mg] 3 075,10 Potas [mg] 4 185,80 Wapń [mg] 657,80 Fosfor [mg] 1 520,20 Magnez [mg] 327,20 Żelazo [mg] 12,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 674,90 Witamina D [ug] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 Witamina C [mg] 137,80 suma cukrów prostych [g] 34,80

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-29, środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30,00 g (GLU) Bułka wrocławska 30,00 g (GLU) Pieczywo razowe 30,00 g (GLU) Bułeczka alpejska 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Ser biały 80,00 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400,00 ml (GLU, SEL) Bitka w ieprzowa lekkostrawna 100,00 g (GLU, MWP, SEL) Sos śmietanowy z natką 60,00 g (MLE, GLU) Kasza gryczana 180,00 g Carpaccio z buraczków 120,00 g (OWŁ) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Schab na kartki 30,00 g Pasta brokułowa z serem 80,00 g (MLE, JAJ) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 529,80 Białko ogółem [g] 115,60 Tłuszcz [g] 111,10 Węglowodany ogółem [g] 293,90 Sód [mg] 2 590,80 Potas [mg] 4 063,50 Wapń [mg] 638,60 Fosfor [mg] 1 794,80 Magnez [mg] 439,40 Żelazo [mg] 14,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 103,10 Witamina D [ug] 2,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Witamina C [mg] 142,00 suma cukrów prostych [g] 39,80
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90,00 g (GLU) Bułeczka alpejska 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Ser biały 80,00 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400,00 ml (GLU, SEL) Bitka w ieprzowa lekkostrawna 100,00 g (GLU, MWP, SEL) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej b/c 120,00 g Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Schab na kartki 30,00 g Pasta brokułowa z serem 80,00 g (MLE, JAJ) Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 319,10 Białko ogółem [g] 110,70 Tłuszcz [g] 106,80 Węglowodany ogółem [g] 260,30 Sód [mg] 2 458,10 Potas [mg] 3 828,40 Wapń [mg] 604,90 Fosfor [mg] 1 744,30 Magnez [mg] 363,40 Żelazo [mg] 12,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 019,70 Witamina D [ug] 2,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 Witamina C [mg] 169,90 suma cukrów prostych [g] 20,70
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 45,00 g (GLU) Bułka wrocławska 45,00 g (GLU) Bułeczka alpejska 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Ser biały 80,00 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400,00 ml (GLU, SEL) Bitka w ieprzowa lekkostrawna 100,00 g (GLU, MWP, SEL) Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Buraczki gotowane 120,00 g (MLE, GLU) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Schab na kartki 30,00 g Pasta brokułowa z serem 80,00 g (MLE, JAJ) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 530,80 Białko ogółem [g] 117,30 Tłuszcz [g] 107,40 Węglowodany ogółem [g] 290,40 Sód [mg] 2 572,60 Potas [mg] 3 844,20 Wapń [mg] 605,00 Fosfor [mg] 1 505,80 Magnez [mg] 294,20 Żelazo [mg] 12,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 122,30 Witamina D [ug] 2,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,50 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Witamina C [mg] 146,60 suma cukrów prostych [g] 40,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-30 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 30,00 g (GLU) Kajzerka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Polędwica z piersi indy czej 30,00 g Ser żółty 30,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa ogórkowa 400,00 ml (MLE, SEL) Kartacze 320,00 g (JAJ, MWP) Cebula zasmażana 25,00 g Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Paszтет z tuńczyka 80,00 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 410,70 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 310,60 Sód [mg] 3 872,30 Potas [mg] 5 494,20 Wapń [mg] 809,30 Fosfor [mg] 1 683,70 Magnez [mg] 419,90 Żelazo [mg] 13,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 047,00 Witamina D [ug] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,40 Witamina C [mg] 161,60 suma cukrów prostych [g] 39,80
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Polędwica z piersi indy czej 30,00 g Ser żółty 30,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa ogórkowa 400,00 ml (MLE, SEL) Kaszotto z kurczakiem 350,00 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi z jogurtem b/c 120,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Paszтет z tuńczyka 70,00 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 107,80 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 265,10 Sód [mg] 3 970,40 Potas [mg] 4 632,90 Wapń [mg] 865,80 Fosfor [mg] 1 966,20 Magnez [mg] 460,70 Żelazo [mg] 14,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 362,40 Witamina D [ug] 3,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 42,80 Witamina C [mg] 151,10 suma cukrów prostych [g] 29,90
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70,00 g (GLU) Kajzerka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Polędwica z piersi indy czej 30,00 g Twarożek miętowy 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa brokułowa lekkostrawna 400,00 ml (GLU, SEL) Kartacze 320,00 g (JAJ, MWP) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Paszтет z tuńczyka 70,00 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 354,20 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 308,30 Sód [mg] 3 088,40 Potas [mg] 5 309,40 Wapń [mg] 601,40 Fosfor [mg] 1 566,60 Magnez [mg] 369,40 Żelazo [mg] 12,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 801,40 Witamina D [ug] 4,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,60 Witamina C [mg] 183,60 suma cukrów prostych [g] 39,90

Oznaczenia alergenów:

<i>MLE</i>	- <i>Białko mleka krowiego,</i>
<i>GLU</i>	- <i>Gluten,</i>
<i>JAJ</i>	- <i>Jaja kurze,</i>
<i>MWŁ</i>	- <i>Mięso wołowe,</i>
<i>MWP</i>	- <i>Mięso wieprzowe,</i>
<i>OZI</i>	- <i>Orzechy ziemne,</i>
<i>OAR</i>	- <i>Orzechy archaidowe,</i>
<i>OWŁ</i>	- <i>Orzechy włoskie,</i>
<i>SEL</i>	- <i>Seler,</i>
<i>S02</i>	- <i>Dwutlenek siarki / siarczyny,</i>
<i>RYB</i>	- <i>Ryby,</i>
<i>SKO</i>	- <i>Skorupiaki,</i>
<i>MIE</i>	- <i>Mięczaki,</i>
<i>SOJ</i>	- <i>Soja,</i>
<i>STR</i>	- <i>Rośliny strączkowe,</i>
<i>GOR</i>	- <i>Gorczyca i produkty pochodne,</i>
<i>SEZ</i>	- <i>Ziarno sezamu,</i>
<i>ŁUB</i>	- <i>Łubin i produkty pochodne,</i>
<i>ŻYT</i>	- <i>Żyto,</i>
<i>KAM</i>	- <i>Kamut,</i>