

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Kajzerka 1,00 szt (GLU) Chleb razowy 30,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Sałata lodowa 30,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa 400,00 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony z indyka z fetą z pieca 100,00 g (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki 180,00 g Marchewka gotowana 80,00 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i papryki. 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Chleb razowy 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Sałatka jarzynowa z szynką 150,00 g (JAJ, MWP, SEL, STR, GOR) Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Rzodkiewka 70,00 g	Energia [kcal] 2 342,90 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 301,00 Sód [mg] 4 010,90 Potas [mg] 5 241,20 Wapń [mg] 745,30 Fosfor [mg] 1 705,10 Magnez [mg] 407,40 Żelazo [mg] 13,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 372,70 Witamina D [ug] 1,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,70 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Witamina C [mg] 287,80 suma cukrów prostych [g] 40,70
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Sałata lodowa 30,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa 400,00 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony z indyka z fetą z pieca 100,00 g (MLE, GLU, JAJ) Makaron razowy 180,00 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i papryki.b/c 70,00 g Cukinia duszona z ziołami 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Sałatka jarzynowa z szynką 150,00 g (JAJ, MWP, SEL, STR, GOR) Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Rzodkiewka 70,00 g	Energia [kcal] 2 359,80 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 286,50 Sód [mg] 3 898,90 Potas [mg] 4 324,80 Wapń [mg] 756,50 Fosfor [mg] 1 838,10 Magnez [mg] 434,00 Żelazo [mg] 15,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 290,90 Witamina D [ug] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Błonnik pokarmowy [g] 41,20 Witamina C [mg] 250,50 suma cukrów prostych [g] 27,80
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70,00 g (GLU) Kajzerka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Kotlet mielony z indyka pieczony 100,00 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180,00 g Marchewka gotowana 80,00 g (GLU) Surówka z pomidora z oliw kami 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 150,00 g (MLE, JAJ, MWP, SEL, STR) Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomidor 70,00 g	Energia [kcal] 2 281,70 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 299,00 Sód [mg] 3 126,50 Potas [mg] 5 240,20 Wapń [mg] 588,10 Fosfor [mg] 1 550,40 Magnez [mg] 349,80 Żelazo [mg] 12,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 450,40 Witamina D [ug] 2,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Witamina C [mg] 250,70 suma cukrów prostych [g] 39,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-12 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) Kiełbasa krakowska 30,00 g (MWP) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Ogórek 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa selerowa z ziemniakami 400,00 ml (MLE, SEL) Schab pieczony z morelami (faszerowany) z sosem 100,00 g (MWP) Sos morelowy 60,00 g Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Brokuły 80,00 g (GLU) Surówka z dyni (sos jogurtowy) 70,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Jabłko 1,00 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 Paprykarz z tuńczyka 80,00 g (RYB) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 585,30 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 102,80 Węglowodany ogółem [g] 324,90 Sód [mg] 3 007,90 Potas [mg] 4 726,80 Wapń [mg] 720,60 Fosfor [mg] 1 739,00 Magnez [mg] 367,80 Żelazo [mg] 14,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 172,20 Witamina D [ug] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,50 Witamina C [mg] 198,80 suma cukrów prostych [g] 44,40
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Kiełbasa krakowska 30,00 g (MWP) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Ogórek 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa selerowa z ziemniakami 400,00 ml (MLE, SEL) Schab pieczony z morelami (faszerowany) 100,00 g (MWP) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Brokuły 80,00 g (GLU) Surówka z dyni b/c 70,00 g (MLE, JAJ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Jabłko 1,00 Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Pasta z tuńczyka lekka (ryż brązowy) 80,00 g (JAJ, SEL, RYB) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 346,10 Białko ogółem [g] 116,70 Tłuszcz [g] 95,20 Węglowodany ogółem [g] 297,30 Sód [mg] 3 279,30 Potas [mg] 4 864,80 Wapń [mg] 714,20 Fosfor [mg] 1 959,50 Magnez [mg] 446,00 Żelazo [mg] 15,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 922,50 Witamina D [ug] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Błonnik pokarmowy [g] 47,00 Witamina C [mg] 189,80 suma cukrów prostych [g] 33,60
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Kiełbasa krakowska 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 selerowa z ziemniakami lekka 400,00 ml (SEL) Schab pieczony z morelami (faszerowany) z sosem 100,00 g (MWP) Sos morelowy 60,00 g Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Surówka z dyni (sos jogurtowy) 70,00 g (MLE) Brokuły 80,00 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Jabłko 1,00 Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Paprykarz z tuńczyka 80,00 g (RYB) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 615,50 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 327,70 Sód [mg] 2 981,90 Potas [mg] 4 678,10 Wapń [mg] 684,80 Fosfor [mg] 1 624,30 Magnez [mg] 331,60 Żelazo [mg] 13,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 385,60 Witamina D [ug] 3,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,80 Witamina C [mg] 202,20 suma cukrów prostych [g] 43,40

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-13, środa	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) Chrzanowy twarózek 80,00 g (MLE, SO2) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400,00 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem z wody 250,00 g (GLU, JAJ, MWP) Cebula zasmażana 30,00 g Fasolka szparagowa 80,00 g (MLE, GLU, STR) Surówka coleslaw 70,00 g (JAJ, GOR) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Melon 150,00 Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Sałatka z serem feta i ananasem 150,00 g (MLE, JAJ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Papryka 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 508,80 Białko ogółem [g] 111,20 Tłuszcz [g] 110,10 Węglowodany ogółem [g] 293,50 Sód [mg] 3 934,90 Potas [mg] 4 588,50 Wapń [mg] 919,80 Fosfor [mg] 1 679,20 Magnez [mg] 380,10 Żelazo [mg] 13,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 112,40 Witamina D [ug] 1,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 Witamina C [mg] 274,70 suma cukrów prostych [g] 40,30
	LUXMED Cukrzywcowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Chrzanowy twarózek 80,00 g (MLE, SO2) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400,00 ml (MLE, SEL) Risotto (ryż brązowy) 320,00 g (MWP, SEL) Fasolka szparagowa 80,00 g (MLE, GLU, STR) Surówka coleslaw b/c 70,00 g (JAJ, GOR) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Kiwi 1,00 Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Sałatka makaronowa lekka (makaron razowy) 150,00 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Papryka 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 378,90 Białko ogółem [g] 106,60 Tłuszcz [g] 108,90 Węglowodany ogółem [g] 289,00 Sód [mg] 4 277,60 Potas [mg] 5 181,00 Wapń [mg] 729,80 Fosfor [mg] 1 942,90 Magnez [mg] 515,30 Żelazo [mg] 15,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 212,70 Witamina D [ug] 2,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 46,90 Witamina C [mg] 343,70 suma cukrów prostych [g] 24,20
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70,00 g (GLU) Kajzerka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Twarózek 80,00 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa ziemniaczanka 400,00 ml (GLU, SEL) Pierogi z mięsem z wody 250,00 g (GLU, JAJ, MWP) Surówka z selera 70,00 g (MLE, SEL) Fasolka szparagowa 80,00 g (MLE, GLU, STR) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Melon 150,00 Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Sałatka makaronowa lekka 150,00 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 399,10 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 290,50 Sód [mg] 3 532,40 Potas [mg] 4 598,60 Wapń [mg] 641,10 Fosfor [mg] 1 510,40 Magnez [mg] 337,70 Żelazo [mg] 13,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 505,60 Witamina D [ug] 2,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 Witamina C [mg] 160,30 suma cukrów prostych [g] 37,40

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-14 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) Szynkowa 80 % 30,00 g (MWP) Serek waniliowy homogenizowany 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 400,00 ml (MLE, SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100,00 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180,00 g Mizeria z jogurtem b/c 70,00 g (MLE) Buraczki gotowane 80,00 g (MLE, GLU) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Gruszka 1,00 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 żółty 30,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Rzodkiewka 70,00 g Cykorja 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 532,60 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 96,60 Węglowodany ogółem [g] 333,90 Sód [mg] 3 012,40 Potas [mg] 4 680,30 Wapń [mg] 909,40 Fosfor [mg] 1 705,70 Magnez [mg] 371,30 Żelazo [mg] 13,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 171,20 Witamina D [ug] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Witamina C [mg] 129,80 suma cukrów prostych [g] 50,80
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa 80 % 30,00 g (MWP) 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 pomidorowa z makaronem 400,00 ml (MLE, SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100,00 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 180,00 g Kalafor 80,00 g (GLU) Mizeria z jogurtem b/c 70,00 g (MLE) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Gruszka 1,00 Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Ser żółty 30,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Rzodkiewka 70,00 g Cykorja 30,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 375,50 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 291,00 Sód [mg] 2 974,20 Potas [mg] 3 696,80 Wapń [mg] 909,40 Fosfor [mg] 1 947,50 Magnez [mg] 484,10 Żelazo [mg] 14,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 168,40 Witamina D [ug] 1,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 38,40 Witamina C [mg] 126,70 suma cukrów prostych [g] 24,80
	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) Serek waniliowy homogenizowany 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100,00 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180,00 g Buraczki gotowane 80,00 g (MLE, GLU) Sałata lodowa 50,00 g Sos jogurtowy b/c 15,00 g (MLE) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Jabłko 1,00 Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80,00 g (MLE, JAJ) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Pomidor 70,00 g Cykorja 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 571,70 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 93,50 Węglowodany ogółem [g] 339,90 Sód [mg] 2 733,00 Potas [mg] 4 646,00 Wapń [mg] 661,90 Fosfor [mg] 1 565,70 Magnez [mg] 327,40 Żelazo [mg] 12,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 276,60 Witamina D [ug] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,50 Witamina C [mg] 139,60 suma cukrów prostych [g] 55,80

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-15 piątek	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) Twarożek 80,00 g (MLE) Polędwica z piersi indy czej 30,00 g Ogórek kiszony 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z zielonego groszku 400,00 ml (MLE, GLU, SEL, STR) Miruna saute z pieca 100,00 g (GLU, RYB) Sos z pomidorów i cukinii lekki 60,00 g Ziemniaki 180,00 g Szpinak jogurtowy 80,00 g (MLE, GLU) Surówka z kalarepy i marchewki 70,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Banan 1,00 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) Szynka piastowska 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 447,00 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodany ogółem [g] 343,40 Sód [mg] 3 845,00 Potas [mg] 6 083,20 Wapń [mg] 707,20 Fosfor [mg] 1 706,30 Magnez [mg] 513,60 Żelazo [mg] 16,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 896,00 Witamina D [ug] 3,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,80 Witamina C [mg] 251,90 suma cukrów prostych [g] 59,90
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Twarożek 80,00 g (MLE) Polędwica z piersi indy czej 30,00 g Ogórek kiszony 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z zielonego groszku 400,00 ml (MLE, GLU, SEL, STR) Miruna saute z pieca 100,00 g (GLU, RYB) Sos z pomidorów i cukinii lekki 60,00 g Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Szpinak jogurtowy 80,00 g (MLE, GLU) Surówka z kalarepy i marchewki b/c 70,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczy piorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Szynka piastowska 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 090,10 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 260,20 Sód [mg] 3 774,10 Potas [mg] 4 389,90 Wapń [mg] 734,60 Fosfor [mg] 1 775,50 Magnez [mg] 466,20 Żelazo [mg] 16,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 887,70 Witamina D [ug] 3,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Błonnik pokarmowy [g] 40,50 Witamina C [mg] 214,70 suma cukrów prostych [g] 28,30
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Twarożek 80,00 g (MLE) Polędwica z piersi indy czej 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z zielonego groszku lekkostrawna na 400,00 ml (GLU, SEL, STR) Miruna saute z pieca 100,00 g (GLU, RYB) Sos z pomidorów i cukinii lekki 60,00 g Ziemniaki 180,00 g Szpinak jogurtowy 80,00 g (MLE, GLU) Surówka z kalarepy i marchewki 70,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Banan 1,00 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) Szynka piastowska 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 451,80 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodany ogółem [g] 347,20 Sód [mg] 3 284,90 Potas [mg] 6 097,00 Wapń [mg] 690,30 Fosfor [mg] 1 600,20 Magnez [mg] 453,90 Żelazo [mg] 15,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 951,80 Witamina D [ug] 3,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,30 Witamina C [mg] 268,70 suma cukrów prostych [g] 59,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-16 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30,00 g (GLU) Pieczywo razowe 30,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Ser biały 80,00 g (MLE) Rzodkiewka 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Bułka wrocławska 30,00 g (GLU) Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa zacierkowa 400,00 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami i curry 180,00 g (MLE, GLU) Ryż paraboliczny 180,00 g Brokuły 80,00 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Paszтет domowy 50,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU)	Energia [kcal] 2 472,40 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 95,70 Węglowodany ogółem [g] 336,70 Sód [mg] 3 185,10 Potas [mg] 4 678,90 Wapń [mg] 754,30 Fosfor [mg] 1 813,60 Magnez [mg] 443,60 Żelazo [mg] 14,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 089,70 Witamina D [ug] 1,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 41,90 Witamina C [mg] 277,20 suma cukrów prostych [g] 47,40
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Ser biały 80,00 g (MLE) Kapusta pekińska 30,00 g Rzodkiewka 70,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa zacierkowa 400,00 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100,00 g Ryż brązowy 180,00 g Brokuły 80,00 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 Szynka na kartki 30,00 g Paszтет domowy 80,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 425,50 Białko ogółem [g] 123,80 Tłuszcz [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 308,10 Sód [mg] 2 735,90 Potas [mg] 4 968,60 Wapń [mg] 703,70 Fosfor [mg] 2 145,60 Magnez [mg] 509,80 Żelazo [mg] 15,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 211,80 Witamina D [ug] 1,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 47,20 Witamina C [mg] 258,20 suma cukrów prostych [g] 32,70
	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) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Ser biały 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa zacierkowa 400,00 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami i curry 180,00 g (MLE, GLU) Ryż paraboliczny 180,00 g Brokuły 80,00 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Paszтет domowy 50,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 517,20 Białko ogółem [g] 108,30 Tłuszcz [g] 96,50 Węglowodany ogółem [g] 337,80 Sód [mg] 3 157,70 Potas [mg] 4 534,50 Wapń [mg] 718,30 Fosfor [mg] 1 722,40 Magnez [mg] 412,50 Żelazo [mg] 13,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 190,60 Witamina D [ug] 1,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Witamina C [mg] 268,70 suma cukrów prostych [g] 46,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-17 niedziela	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) Jajko 1,00 szt (JAJ) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa szpinakowa 400,00 ml (MLE, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100,00 g (GLU, MWP) Sos pieczeniowy lekki 60,00 g (GLU) Kasza gryczana nieprażona 180,00 g Sałata z buraka 70,00 g Dyńnię gotowana z cukinią 80,00 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Jabłko 1,00 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) Sałata ryżowa z szynką lekka 150,00 g (MLE, JAJ, MWP) Sałata lodowa 30,00 g Rzodkiewka 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 520,90 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 107,90 Węglowodany ogółem [g] 308,10 Sód [mg] 3 527,80 Potas [mg] 4 553,40 Wapń [mg] 618,50 Fosfor [mg] 1 810,30 Magnez [mg] 477,50 Żelazo [mg] 17,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 541,90 Witamina D [ug] 3,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Witamina C [mg] 160,90 suma cukrów prostych [g] 40,70
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa 80 % 30,00 g (MWP) Jajko 1,00 szt (JAJ) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa szpinakowa 400,00 ml (MLE, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100,00 g (GLU, MWP) Kasza gryczana nieprażona 180,00 g Dyńnię gotowana z cukinią 80,00 g (GLU) Surówka z pomidora z koperkim b/c 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Jabłko 1,00 Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Kielbasa krakowska 30,00 g (MWP) Sałata ryżowa z szynką lekka (ryż brązowy) 150,00 g (MLE, JAJ, MWP) Sałata lodowa 30,00 g Rzodkiewka 70,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 278,30 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 99,50 Węglowodany ogółem [g] 281,90 Sód [mg] 3 435,30 Potas [mg] 4 753,00 Wapń [mg] 611,20 Fosfor [mg] 2 002,10 Magnez [mg] 534,40 Żelazo [mg] 17,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 403,70 Witamina D [ug] 3,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 44,10 Witamina C [mg] 177,50 suma cukrów prostych [g] 24,80
	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) Jajko 1,00 szt (JAJ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100,00 g (GLU, MWP) Sos pieczeniowy lekki 60,00 g (GLU) Kasza jęczmienna 180,00 g (GLU) Sałata z buraka 70,00 g Dyńnię gotowana z cukinią 80,00 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Jabłko 1,00 Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Kielbasa krakowska 30,00 g (MWP) Sałata ryżowa z szynką lekka 150,00 g (MLE, JAJ, MWP) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 522,70 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 309,00 Sód [mg] 3 140,10 Potas [mg] 4 374,30 Wapń [mg] 568,40 Fosfor [mg] 1 547,90 Magnez [mg] 339,80 Żelazo [mg] 15,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 656,30 Witamina D [ug] 3,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 Witamina C [mg] 167,10 suma cukrów prostych [g] 39,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	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) Schab na kartki 30,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400,00 ml (GLU, SEL) Sos boloński z indyka 200,00 g (GLU) Makaron 180,00 g (GLU) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kaliafor) 80,00 g (GLU) Sałata lodowa 50,00 g Sos jogurtowy 20,00 g (MLE) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Banan 1,00 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) Pasta z zielonego groszku i sera 80,00 g (MLE, JAJ, STR) Papryka 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 612,80 Białko ogółem [g] 113,50 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 356,50 Sód [mg] 2 614,80 Potas [mg] 4 897,80 Wapń [mg] 763,30 Fosfor [mg] 1 740,60 Magnez [mg] 423,50 Żelazo [mg] 12,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 048,10 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,90 Witamina C [mg] 262,60 suma cukrów prostych [g] 59,70
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Schab na kartki 30,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400,00 ml (GLU, SEL) Sos boloński z indyka 200,00 g (GLU) Makaron razowy 180,00 g (GLU) Sałata lodowa 50,00 g Sos jogurtowy b/c 20,00 g (MLE) Kaliafor 80,00 g (GLU) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Kiwi 1,00 Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Pasta z zielonego groszku i sera 80,00 g (MLE, JAJ, STR) Papryka 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 282,00 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 89,10 Węglowodany ogółem [g] 298,50 Sód [mg] 2 706,00 Potas [mg] 4 521,20 Wapń [mg] 785,40 Fosfor [mg] 1 892,20 Magnez [mg] 427,30 Żelazo [mg] 14,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 967,10 Witamina D [ug] 1,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 Witamina C [mg] 329,40 suma cukrów prostych [g] 25,80
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Schab na kartki 30,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400,00 ml (GLU, SEL) Sos boloński z indyka 200,00 g (GLU) Makaron 180,00 g (GLU) Sałata lodowa 50,00 g Sos jogurtowy 20,00 g (MLE) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kaliafor) 80,00 g (GLU) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Banan 1,00 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) Pasta z zielonego groszku i sera lekka 80,00 g (MLE, JAJ, STR) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 618,80 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 359,20 Sód [mg] 2 475,80 Potas [mg] 4 756,30 Wapń [mg] 641,40 Fosfor [mg] 1 578,80 Magnez [mg] 378,00 Żelazo [mg] 11,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 632,50 Witamina D [ug] 1,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 Witamina C [mg] 143,10 suma cukrów prostych [g] 60,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-19 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 kapuśniak 400,00 ml (GLU, MWP, SEL) Knedle 240,00 g Sos jogurtowo-serowy 80,00 g (MLE) Surówka z selera i marchewki 150,00 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 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 Smarowidło z szynki 80,00 g (JAJ, MWP, GOR) Ogórek 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 352,70 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 328,90 Sód [mg] 3 422,80 Potas [mg] 4 246,50 Wapń [mg] 730,20 Fosfor [mg] 1 473,90 Magnez [mg] 332,20 Żelazo [mg] 10,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 031,60 Witamina D [ug] 1,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,80 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Witamina C [mg] 168,90 suma cukrów prostych [g] 69,70
	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 kapuśniak 400,00 ml (GLU, MWP, SEL) Kotlet mielony pieczony 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Kasza pęczak 180,00 g (GLU) Surówka z selera i marchewki b/c 70,00 g (MLE, SEL) Cukinia duszona ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 80,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Smarowidło z szynki 80,00 g (JAJ, MWP, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Ogórek 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 208,20 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 268,00 Sód [mg] 3 445,30 Potas [mg] 4 080,50 Wapń [mg] 631,10 Fosfor [mg] 1 682,80 Magnez [mg] 410,30 Żelazo [mg] 14,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 509,60 Witamina D [ug] 2,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,50 Witamina C [mg] 160,80 suma cukrów prostych [g] 28,00
	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 (SEL, STR) Knedle 240,00 g Sos jogurtowo-serowy 80,00 g (MLE) Mus jabłkowy 80,00 g Surówka z selera i marchewki 70,00 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 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 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 367,30 Białko ogółem [g] 99,40 Tłuszcz [g] 75,40 Węglowodany ogółem [g] 340,60 Sód [mg] 2 861,00 Potas [mg] 4 119,90 Wapń [mg] 745,80 Fosfor [mg] 1 435,60 Magnez [mg] 292,90 Żelazo [mg] 10,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 692,60 Witamina D [ug] 1,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 Witamina C [mg] 179,10 suma cukrów prostych [g] 77,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-20 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 lodowa 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z soczewicy i marchewki 350,00 ml (SEL, STR) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Marchewka plastry 80,00 g Surówka z cukinii 70,00 g (MLE) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250,00 ml	Melon 150,00 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 70,00 g Kapusta pekińska z cykorią 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 525,90 Białko ogółem [g] 120,90 Tłuszcz [g] 86,50 Węglowodany ogółem [g] 350,70 Sód [mg] 3 439,30 Potas [mg] 6 648,70 Wapń [mg] 706,60 Fosfor [mg] 1 953,20 Magnez [mg] 500,50 Żelazo [mg] 16,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 182,40 Witamina D [ug] 2,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,00 Błonnik pokarmowy [g] 40,20 Witamina C [mg] 210,70 suma cukrów prostych [g] 57,80
	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 lodowa 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z soczewicy i marchewki 350,00 ml (SEL, STR) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Surówka z cukinii b/c 70,00 g (MLE) Kalafor 80,00 g (GLU) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250,00 ml	Gruszka 1,00 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 70,00 g Kapusta pekińska z cykorią 30,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 413,00 Białko ogółem [g] 119,80 Tłuszcz [g] 91,30 Węglowodany ogółem [g] 313,30 Sód [mg] 3 357,90 Potas [mg] 5 128,40 Wapń [mg] 677,10 Fosfor [mg] 1 985,70 Magnez [mg] 475,40 Żelazo [mg] 17,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 744,60 Witamina D [ug] 2,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 47,10 Witamina C [mg] 187,60 suma cukrów prostych [g] 33,40
	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 lodowa 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa brokułowa lekkostrawna 400,00 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Marchewka plastry 80,00 g Surówka z cukinii 70,00 g (MLE) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250,00 ml	Melon 150,00 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 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 477,80 Białko ogółem [g] 117,80 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 337,00 Sód [mg] 3 149,30 Potas [mg] 6 394,90 Wapń [mg] 678,40 Fosfor [mg] 1 807,00 Magnez [mg] 442,70 Żelazo [mg] 14,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 254,00 Witamina D [ug] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,60 Witamina C [mg] 243,30 suma cukrów prostych [g] 55,90

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>