

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-21 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 Ser biały 80,00 g (MLE) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa porowa 400,00 ml (MLE, MWP, SEL) Pulpet wieprzowy z warzywami 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Kasza pęczak 180,00 g (GLU) Fasolka szparogowa 80,00 g (MLE, GLU, STR) Surówka z selera 70,00 g (MLE, SEL) 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Połędwica drobiowa 80% 30,00 g Ogórek 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 433,40 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 104,40 Węglowodany ogółem [g] 304,30 Sód [mg] 2 665,30 Potas [mg] 4 137,50 Wapń [mg] 719,30 Fosfor [mg] 1 638,10 Magnez [mg] 349,80 Żelazo [mg] 14,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 386,40 Witamina D [ug] 3,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Witamina C [mg] 206,60 suma cukrów prostych [g] 41,90
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90,00 g (GLU) Bułeczka alpejska 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa porowa 400,00 ml (MLE, MWP, SEL) Pulpet wieprzowy z warzywami 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Kasza pęczak 180,00 g (GLU) Fasolka szparogowa 80,00 g (MLE, GLU, STR) Surówka z selera b/c 70,00 g (MLE, SEL) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Połędwica drobiowa 80% 30,00 g Ogórek 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 313,20 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 102,90 Węglowodany ogółem [g] 289,80 Sód [mg] 2 820,30 Potas [mg] 4 257,20 Wapń [mg] 728,50 Fosfor [mg] 1 792,90 Magnez [mg] 397,40 Żelazo [mg] 15,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 329,80 Witamina D [ug] 3,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 41,20 Witamina C [mg] 205,00 suma cukrów prostych [g] 30,40
	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 Ser biały 80,00 g (MLE) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Pulpet wieprzowy z warzywami 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Kasza jęczmienna 180,00 g (GLU) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Fasolka szparogowa 80,00 g (MLE, GLU, STR) Surówka z selera 70,00 g (MLE, SEL) 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) Pasta jajeczna lekkostrawna 80,00 g (MLE, JAJ) Połędwica drobiowa 80% 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 277,00 Białko ogółem [g] 99,70 Tłuszcz [g] 84,90 Węglowodany ogółem [g] 301,10 Sód [mg] 2 595,00 Potas [mg] 4 079,40 Wapń [mg] 703,30 Fosfor [mg] 1 534,90 Magnez [mg] 320,70 Żelazo [mg] 13,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 519,00 Witamina D [ug] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Witamina C [mg] 222,00 suma cukrów prostych [g] 40,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-22 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 zacierkowa 400,00 ml (GLU, SEL) Mintaj soute z pieca 100,00 g (GLU) Sos porowo-śmietanowy 60,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180,00 g Jarzynka grecka lekka 80,00 g (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70,00 g 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 150,00 g (MLE, JAJ, MWP) Kapusta pekińska 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Gruszka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 568,90 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 96,20 Węglowodany ogółem [g] 349,90 Sód [mg] 4 033,40 Potas [mg] 5 526,30 Wapń [mg] 923,60 Fosfor [mg] 1 993,00 Magnez [mg] 469,90 Żelazo [mg] 13,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 850,20 Witamina D [ug] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 39,40 Witamina C [mg] 232,70 suma cukrów prostych [g] 42,60
	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 zacierkowa 400,00 ml (GLU, SEL) Mintaj soute z pieca 100,00 g (GLU) Makaron razowy 180,00 g (GLU) Pomidory zapiekane 80,00 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70,00 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 brązowy) 150,00 g (MLE, JAJ, MWP) Kapusta pekińska 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Gruszka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 476,10 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 321,80 Sód [mg] 3 278,90 Potas [mg] 4 404,60 Wapń [mg] 904,10 Fosfor [mg] 2 038,80 Magnez [mg] 457,00 Żelazo [mg] 14,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 307,30 Witamina D [ug] 1,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 Witamina C [mg] 195,40 suma cukrów prostych [g] 26,40
	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) 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 zacierkowa 400,00 ml (GLU, SEL) Mintaj soute z pieca 100,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Jarzynka grecka lekka 80,00 g (SEL) Sałatka z pomidora 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU)	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 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 426,90 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodany ogółem [g] 338,00 Sód [mg] 3 668,50 Potas [mg] 5 510,60 Wapń [mg] 626,00 Fosfor [mg] 1 776,60 Magnez [mg] 432,10 Żelazo [mg] 12,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 920,10 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,10 Witamina C [mg] 229,20 suma cukrów prostych [g] 43,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-23 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) Twarożek miętowy 80,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Ogórek kiszony 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z dyni 400,00 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180,00 g (GLU, MWP, SEL) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Brokuły 80,00 g (GLU) Sałatka z buraka 70,00 g 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) Ser żółty mozzarella 30,00 g (MLE) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Banan 1,00 szt	Energia [kcal] 2 453,80 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 318,40 Sód [mg] 3 127,80 Potas [mg] 4 618,10 Wapń [mg] 654,60 Fosfor [mg] 1 496,90 Magnez [mg] 402,30 Żelazo [mg] 13,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 518,20 Witamina D [ug] 1,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Witamina C [mg] 144,30 suma cukrów prostych [g] 62,60
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Twarożek miętowy 80,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Ogórek kiszony 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z dyni 400,00 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 100,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Mizeria z jogurtem b/c 70,00 g (MLE) Brokuły 80,00 g (GLU) 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) Ser żółty mozzarella 30,00 g (MLE) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Jabłko 1,00 szt	Energia [kcal] 2 102,10 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 260,80 Sód [mg] 3 186,20 Potas [mg] 4 254,40 Wapń [mg] 671,60 Fosfor [mg] 1 829,60 Magnez [mg] 408,60 Żelazo [mg] 13,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 365,30 Witamina D [ug] 2,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 38,10 Witamina C [mg] 137,70 suma cukrów prostych [g] 29,00
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Twarożek miętowy 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)	Zupa z dyni lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180,00 g (GLU, MWP, SEL) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Brokuły 80,00 g (GLU) Sałatka z buraka 70,00 g 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) Poledwica drobiowa 80% 30,00 g Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Banan 1,00 szt	Energia [kcal] 2 466,20 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 93,30 Węglowodany ogółem [g] 321,60 Sód [mg] 2 899,20 Potas [mg] 4 706,00 Wapń [mg] 604,50 Fosfor [mg] 1 395,70 Magnez [mg] 354,50 Żelazo [mg] 12,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 551,80 Witamina D [ug] 2,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 Witamina C [mg] 158,30 suma cukrów prostych [g] 61,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-24 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Pieczywo mieszane 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Jajko 1,00 szt (JAJ) Pasta brokułowa z serem 80,00 g (MLE, JAJ) Rzodkiewka 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa 400,00 ml (MLE, SEL, STR) Ser biały obiad 100,00 g (MLE) Makaron 180,00 g (GLU) Mus truskawkowy 150,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo mieszane 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Barszcz czerwony czysty 250,00 ml Pierogi wigilijne 135,00 g (GLU, JAJ) Paszтет z tuńczyka 50,00 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Mintaj po grecku 150,00 g (SEL) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Ciasto szarlotka 80,00 g (MLE, GLU, JAJ) Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 3 106,00 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 114,40 Węglowodany ogółem [g] 434,00 Sód [mg] 2 422,80 Potas [mg] 4 601,60 Wapń [mg] 840,00 Fosfor [mg] 1 780,40 Magnez [mg] 385,40 Żelazo [mg] 15,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 023,90 Witamina D [ug] 4,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Błonnik pokarmowy [g] 38,60 Witamina C [mg] 313,40 suma cukrów prostych [g] 110,10
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Jajko 1,00 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku i sera 80,00 g (MLE, JAJ, STR) Rzodkiewka 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa 400,00 ml (MLE, SEL, STR) Makaron razowy 180,00 g (GLU) Ser biały obiad b/c 100,00 g (MLE) Mus truskawkowy bez cukru 150,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Barszcz czerwony czysty 250,00 ml Pierogi wigilijne 135,00 g (GLU, JAJ) Mintaj po grecku 150,00 g (SEL) Paszтет z tuńczyka 50,00 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Mandarynka 2,00 szt	Energia [kcal] 2 657,00 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 108,70 Węglowodany ogółem [g] 354,80 Sód [mg] 2 766,60 Potas [mg] 4 816,40 Wapń [mg] 957,70 Fosfor [mg] 1 996,00 Magnez [mg] 468,30 Żelazo [mg] 17,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 003,30 Witamina D [ug] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Błonnik pokarmowy [g] 49,20 Witamina C [mg] 328,30 suma cukrów prostych [g] 53,70
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Pieczywo mieszane 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera 80,00 g (MLE, JAJ, STR) Jajko 1,00 szt (JAJ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Ser biały obiad 100,00 g (MLE) Makaron 180,00 g (GLU) Mus truskawkowy 150,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo mieszane 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Barszcz czerwony czysty 250,00 ml Mintaj po grecku 150,00 g (SEL) Pierogi wigilijne 135,00 g (GLU, JAJ) Paszтет z tuńczyka 50,00 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Ciasto szarlotka 80,00 g (MLE, GLU, JAJ) Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 3 193,30 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 116,70 Węglowodany ogółem [g] 441,20 Sód [mg] 2 730,90 Potas [mg] 4 390,00 Wapń [mg] 874,60 Fosfor [mg] 1 727,40 Magnez [mg] 363,70 Żelazo [mg] 15,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 111,30 Witamina D [ug] 4,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Witamina C [mg] 292,40 suma cukrów prostych [g] 109,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Pieczywo mieszane 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Mięso pieczone plasterki (schab) 30,00 g (MWP) Szynka wieprzowa 80% 40,00 g Papryka 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Ciasto strucla serowa 80,00 g (MLE, GLU, JAJ) Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Kurczak pieczony 140,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Kalafior 80,00 g (GLU) Sałata lodowa 60,00 g Sos jogurtowy b/c 15,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo mieszane 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Chleb razowy 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Paszтет domowy 50,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Sałatka jarzynowa 80,00 g (JAJ, SEL, STR, GOR) Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomidor 70,00 g Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 644,50 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 115,20 Węglowodany ogółem [g] 322,50 Sód [mg] 3 305,50 Potas [mg] 5 079,80 Wapń [mg] 752,00 Fosfor [mg] 1 758,80 Magnez [mg] 435,20 Żelazo [mg] 16,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 535,90 Witamina D [ug] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 Witamina C [mg] 395,60 suma cukrów prostych [g] 50,90
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 40,00 g Mięso pieczone plasterki (schab) 30,00 g (MWP) Papryka 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Ciasto drożdżowe bez cukru 80,00 g (MLE, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Kurczak gotowany 140,00 g Kasza jęczmienna 180,00 g (GLU) Sałata lodowa 60,00 g Sos jogurtowy b/c 15,00 g (MLE) Kalafior 80,00 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Paszтет domowy 50,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Sałatka jarzynowa 80,00 g (JAJ, SEL, STR, GOR) Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Pomidor 70,00 g Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 509,60 Białko ogółem [g] 119,00 Tłuszcz [g] 116,80 Węglowodany ogółem [g] 286,70 Sód [mg] 3 116,30 Potas [mg] 4 270,30 Wapń [mg] 619,20 Fosfor [mg] 1 912,60 Magnez [mg] 409,40 Żelazo [mg] 17,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 546,70 Witamina D [ug] 5,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Błonnik pokarmowy [g] 42,30 Witamina C [mg] 353,60 suma cukrów prostych [g] 31,50
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Mięso pieczone plasterki (schab) 30,00 g (MWP) Szynka wieprzowa 80% 40,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Ciasto strucla serowa 80,00 g (MLE, GLU, JAJ) Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Kurczak gotowany 140,00 g Sos koperkowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Kalafior 80,00 g (GLU) Sałata lodowa 60,00 g Sos jogurtowy b/c 15,00 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) Szynka na kartki 30,00 g Paszтет domowy 50,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Sałatka jarzynowa lekkostrawna bez groszku 80,00 g (MLE, JAJ, SEL) Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomidor 70,00 g Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 830,10 Białko ogółem [g] 127,40 Tłuszcz [g] 124,30 Węglowodany ogółem [g] 325,50 Sód [mg] 3 213,10 Potas [mg] 5 268,80 Wapń [mg] 754,10 Fosfor [mg] 1 808,50 Magnez [mg] 412,50 Żelazo [mg] 16,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 311,60 Witamina D [ug] 6,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Witamina C [mg] 296,50 suma cukrów prostych [g] 50,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-26 wtorek	LUXMED Podstawowa-wysokobiałkowa	Pieczywo mieszane 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 Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80,00 g (MLE, RYB) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Serik 80,00 g (MLE, GLU, JAJ) Cukier 5,00 g	Barszcz biały 400,00 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Bitka wieprzowa ze schabu 100,00 g (GLU, MWP) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Sos pieczeniowy lekki 60,00 g (GLU) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kalafior) 80,00 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo mieszane 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) Kurczak w galarecie 150,00 g (GLU, MWP, SEL) Rzodkiewka 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Melon 200,00 g	Energia [kcal] 2 671,00 Białko ogółem [g] 128,60 Tłuszcz [g] 110,40 Węglowodany ogółem [g] 316,00 Sód [mg] 3 022,10 Potas [mg] 4 942,10 Wapń [mg] 579,40 Fosfor [mg] 1 809,40 Magnez [mg] 373,70 Żelazo [mg] 14,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 764,90 Witamina D [ug] 5,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 32,50 Witamina C [mg] 201,70 suma cukrów prostych [g] 47,90
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80,00 g (MLE, RYB) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL) Pomarańcza 1,00 szt	Barszcz biały 400,00 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Bitka wieprzowa ze schabu 100,00 g (GLU, MWP) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70,00 g (MLE) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kalafior) 80,00 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Kurczak w galarecie 150,00 g (GLU, MWP, SEL) Rzodkiewka 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Kiwi 1,00 szt	Energia [kcal] 2 398,10 Białko ogółem [g] 122,50 Tłuszcz [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 293,70 Sód [mg] 2 856,60 Potas [mg] 5 173,40 Wapń [mg] 709,10 Fosfor [mg] 1 974,90 Magnez [mg] 443,20 Żelazo [mg] 15,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 279,50 Witamina D [ug] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,10 Błonnik pokarmowy [g] 45,00 Witamina C [mg] 304,00 suma cukrów prostych [g] 32,40
	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 Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80,00 g (MLE, RYB) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Serik 80,00 g (MLE, GLU, JAJ) Cukier 5,00 g	Barszcz biały lekkostrawny 400,00 ml (GLU, SEL, S02) Bitka wieprzowa ze schabu 100,00 g (GLU, MWP) Sos pieczeniowy lekki 60,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kalafior) 80,00 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70,00 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) Kurczak w galarecie 150,00 g (GLU, MWP, SEL) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Melon 200,00 g	Energia [kcal] 2 709,10 Białko ogółem [g] 130,00 Tłuszcz [g] 110,10 Węglowodany ogółem [g] 317,30 Sód [mg] 3 340,40 Potas [mg] 4 778,80 Wapń [mg] 542,60 Fosfor [mg] 1 706,80 Magnez [mg] 342,50 Żelazo [mg] 13,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 838,50 Witamina D [ug] 5,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 Witamina C [mg] 197,80 suma cukrów prostych [g] 47,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-27 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 krupnik z kaszy jaglanej 400,00 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180,00 g Marchewka gotowana 80,00 g (GLU) Sałata z pomidorami z jogurtem 70,00 g (MLE) 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 jajeczna ze szczypiorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Papryka 70,00 g Kapusta pekińska z cykorią 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jabłko 1,00 szt	Energia [kcal] 2 515,70 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 101,50 Węglowodany ogółem [g] 328,00 Sód [mg] 2 856,80 Potas [mg] 5 041,70 Wapń [mg] 595,70 Fosfor [mg] 1 652,20 Magnez [mg] 372,90 Żelazo [mg] 14,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 700,90 Witamina D [ug] 3,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 Witamina C [mg] 290,50 suma cukrów prostych [g] 38,50
	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 krupnik z kaszy jaglanej 400,00 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Ryż brązowy 180,00 g Sałata z pomidorami z jogurtem 70,00 g (MLE) Cukinia duszona z ziołami 80,00 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 jajeczna ze szczypiorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Papryka 70,00 g Kapusta pekińska z cykorią 30,00 g Herbata 1,00 szt Jabłko 1,00 szt	Energia [kcal] 2 386,90 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 301,60 Sód [mg] 2 732,20 Potas [mg] 4 139,00 Wapń [mg] 608,40 Fosfor [mg] 1 816,10 Magnez [mg] 438,80 Żelazo [mg] 15,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 599,40 Witamina D [ug] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 39,80 Witamina C [mg] 254,10 suma cukrów prostych [g] 26,80
	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 krupnik z kaszy jaglanej 400,00 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180,00 g Marchewka gotowana 80,00 g (GLU) Sałata z pomidorami z jogurtem 70,00 g (MLE) 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 jajeczna lekkostrawna 80,00 g (MLE, JAJ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jabłko 1,00 szt	Energia [kcal] 2 525,00 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 99,30 Węglowodany ogółem [g] 327,50 Sód [mg] 2 793,40 Potas [mg] 4 925,30 Wapń [mg] 590,40 Fosfor [mg] 1 556,40 Magnez [mg] 337,30 Żelazo [mg] 13,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 350,30 Witamina D [ug] 3,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Witamina C [mg] 188,60 suma cukrów prostych [g] 38,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-28 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) Połędwica z piersi indyczej 30,00 g Twarożek z cebulką i pieprzem 80,00 g (MLE, JAJ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa ogórkowa 400,00 ml (MLE, SEL) Risotto 300,00 g (MWP, SEL, STR) Szpinak jogurtowy 80,00 g (MLE, GLU) Surówka z pora, dyni i kukurydzy b/c 70,00 g (JAJ) 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) Pasta twarogowa z tuńczykiem lekka 80,00 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Ogórek kiszony 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Banan 1,00 szt	Energia [kcal] 2 622,20 Białko ogółem [g] 111,80 Tłuszcz [g] 114,20 Węglowodany ogółem [g] 317,20 Sód [mg] 4 075,80 Potas [mg] 4 844,70 Wapń [mg] 729,50 Fosfor [mg] 1 718,50 Magnez [mg] 512,50 Żelazo [mg] 14,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 343,20 Witamina D [ug] 3,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,50 Witamina C [mg] 226,00 suma cukrów prostych [g] 61,30
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Połędwica z piersi indyczej 30,00 g Twarożek z cebulką i pieprzem 80,00 g (MLE, JAJ) 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) Risotto (ryż brązowy) lekkie 300,00 g (MWP, SEL) Szpinak jogurtowy 80,00 g (MLE, GLU) Surówka z pora, dyni i kukurydzy b/c 70,00 g (JAJ) 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) Pasta twarogowa z tuńczykiem lekka 80,00 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Kiwi 1,00 szt	Energia [kcal] 2 363,30 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 113,60 Węglowodany ogółem [g] 270,90 Sód [mg] 4 171,60 Potas [mg] 4 729,30 Wapń [mg] 783,80 Fosfor [mg] 1 946,60 Magnez [mg] 531,70 Żelazo [mg] 16,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 161,10 Witamina D [ug] 3,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 45,30 Witamina C [mg] 259,90 suma cukrów prostych [g] 29,30
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70,00 g (GLU) Kajzerka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Połędwica z piersi indyczej 30,00 g Twarożek pietruszkowy 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) Risotto lekkostrawne 300,00 g (MWP, SEL) Surówka z dyni i cukinii lekka b/c 70,00 g (MLE, JAJ) Szpinak jogurtowy 80,00 g (MLE, GLU) 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) Pasta twarogowa z tuńczykiem lekka 80,00 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Banan 1,00 szt	Energia [kcal] 2 574,60 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 108,60 Węglowodany ogółem [g] 309,30 Sód [mg] 3 127,10 Potas [mg] 4 837,10 Wapń [mg] 732,00 Fosfor [mg] 1 626,80 Magnez [mg] 444,60 Żelazo [mg] 13,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 223,50 Witamina D [ug] 3,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Witamina C [mg] 247,50 suma cukrów prostych [g] 60,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-29 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa 80% 30,00 g Herbata 1,00 szt Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Barszcz czerwony 400,00 ml (MLE, SEL) Miruna saute z pieca 100,00 g (GLU, RYB) Sos paprykowy 60,00 g Ziemniaki 180,00 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70,00 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80,00 g (SEL, STR) Kompot wiśniowy 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) Chrzanowy twarózek 80,00 g (MLE, S02) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Rzodkiewka 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Gruszka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 460,40 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 93,50 Węglowodany ogółem [g] 334,60 Sód [mg] 3 041,40 Potas [mg] 5 672,30 Wapń [mg] 694,20 Fosfor [mg] 1 700,80 Magnez [mg] 425,10 Żelazo [mg] 15,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 669,50 Witamina D [ug] 3,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 37,10 Witamina C [mg] 214,80 suma cukrów prostych [g] 48,20
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80,00 g (MLE, JAJ) Szynka wieprzowa 80% 30,00 g Herbata 1,00 szt Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Barszcz czerwony 400,00 ml (MLE, SEL) Miruna saute z pieca 100,00 g (GLU, RYB) Sos paprykowy 60,00 g Kasza gryczana nieprażona 180,00 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70,00 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80,00 g (SEL, STR) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Chrzanowy twarózek 80,00 g (MLE, S02) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Kapusta pekińska 30,00 g Rzodkiewka 70,00 g Herbata 1,00 szt Gruszka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 268,20 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodany ogółem [g] 299,20 Sód [mg] 2 917,70 Potas [mg] 4 828,30 Wapń [mg] 721,30 Fosfor [mg] 1 959,10 Magnez [mg] 532,70 Żelazo [mg] 17,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 680,00 Witamina D [ug] 3,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 44,40 Witamina C [mg] 175,60 suma cukrów prostych [g] 34,20
	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) Pasta jajeczna lekkostrawna 80,00 g (MLE, JAJ) Szynka wieprzowa 80% 30,00 g Herbata 1,00 szt Pomidor 70,00 g Cukier 5,00 g Sałata 30,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400,00 ml (SEL) Miruna saute z pieca 100,00 g (GLU, RYB) Ziemniaki 180,00 g Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80,00 g (SEL, STR) Surówka z selera i marchewki 70,00 g (MLE, SEL) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Twarózek z jabłkiem 80,00 g (MLE) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 370,20 Białko ogółem [g] 102,00 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 326,80 Sód [mg] 2 920,80 Potas [mg] 5 585,40 Wapń [mg] 661,50 Fosfor [mg] 1 594,80 Magnez [mg] 399,60 Żelazo [mg] 14,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 000,40 Witamina D [ug] 3,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,50 Witamina C [mg] 181,20 suma cukrów prostych [g] 52,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-30 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) Szynka piastowska 30,00 g Ser żółty 30,00 g (MLE) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa 400,00 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100,00 g (GLU) Sos selerowy 60,00 g (GLU, SEL) Ryż paraboliczny 180,00 g Surówka wielowarzywna lekka 70,00 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Buraczki gotowane 80,00 g (MLE, GLU) 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 na kartki 30,00 g Jajko 1,00 szt (JAJ) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 555,60 Białko ogółem [g] 103,10 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodany ogółem [g] 332,00 Sód [mg] 3 764,90 Potas [mg] 4 642,40 Wapń [mg] 911,50 Fosfor [mg] 1 777,00 Magnez [mg] 439,00 Żelazo [mg] 14,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 905,00 Witamina D [ug] 2,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Witamina C [mg] 231,80 suma cukrów prostych [g] 49,20
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Ser żółty 30,00 g (MLE) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa 400,00 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100,00 g (GLU) Ryż brazowy 180,00 g Surówka wielowarzywna lekka b/c 70,00 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Pomidory zapiekane 80,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Jajko 1,00 szt (JAJ) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 318,50 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 299,10 Sód [mg] 2 921,50 Potas [mg] 4 703,00 Wapń [mg] 880,70 Fosfor [mg] 1 935,90 Magnez [mg] 478,60 Żelazo [mg] 14,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 899,80 Witamina D [ug] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,60 Błonnik pokarmowy [g] 44,90 Witamina C [mg] 237,10 suma cukrów prostych [g] 30,50
	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 Ser biały 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa lekkostrawna 400,00 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100,00 g (GLU) Sos selerowy 60,00 g (GLU, SEL) Ryż paraboliczny 180,00 g Surówka wielowarzywna lekka 70,00 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Buraczki gotowane 80,00 g (MLE, GLU) 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 na kartki 30,00 g Jajko 1,00 szt (JAJ) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 505,20 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 99,70 Węglowodany ogółem [g] 317,70 Sód [mg] 3 466,00 Potas [mg] 4 337,30 Wapń [mg] 632,70 Fosfor [mg] 1 638,90 Magnez [mg] 380,10 Żelazo [mg] 12,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 851,40 Witamina D [ug] 2,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Witamina C [mg] 153,80 suma cukrów prostych [g] 43,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-31 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) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 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 kalafiorowa 400,00 ml (MLE, SEL) Udziec z indyka po tokańsku 100,00 g (MLE, GLU) Kasza kuskus 180,00 g (GLU) Surówka z marchwi z brzoskwinia 70,00 g (MLE) Brokuły 80,00 g (GLU) 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 Sałatka hawajska 150,00 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Sałata 30,00 g Papryka 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jabłko 1,00 szt	Energia [kcal] 2 374,50 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 97,80 Węglowodany ogółem [g] 297,30 Sód [mg] 3 458,70 Potas [mg] 4 343,20 Wapń [mg] 655,90 Fosfor [mg] 1 588,90 Magnez [mg] 369,20 Żelazo [mg] 13,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 698,20 Witamina D [ug] 2,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,10 Błonnik pokarmowy [g] 33,70 Witamina C [mg] 353,80 suma cukrów prostych [g] 41,70
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa 400,00 ml (MLE, SEL) Udziec z indyka po tokańsku 100,00 g (MLE, GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) 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	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Sałatka hawajska b/c 150,00 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ) Sałata 30,00 g Papryka 70,00 g Herbata 1,00 szt Jabłko 1,00 szt	Energia [kcal] 2 358,90 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 94,50 Węglowodany ogółem [g] 305,50 Sód [mg] 3 507,00 Potas [mg] 4 815,60 Wapń [mg] 716,80 Fosfor [mg] 1 907,60 Magnez [mg] 461,70 Żelazo [mg] 16,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 847,00 Witamina D [ug] 1,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 46,40 Witamina C [mg] 379,00 suma cukrów prostych [g] 29,60
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Twarożek 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 kalafiorowa lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Udziec z indyka po tokańsku 100,00 g (MLE, GLU) Kasza kuskus 180,00 g (GLU) Surówka z marchwi z brzoskwinia 70,00 g (MLE) Brokuły 80,00 g (GLU) 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 Sałatka hawajska 150,00 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jabłko 1,00 szt	Energia [kcal] 2 404,60 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 96,70 Węglowodany ogółem [g] 296,90 Sód [mg] 3 432,80 Potas [mg] 4 168,20 Wapń [mg] 623,70 Fosfor [mg] 1 493,00 Magnez [mg] 331,20 Żelazo [mg] 12,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 323,70 Witamina D [ug] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 Witamina C [mg] 249,00 suma cukrów prostych [g] 40,90

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>