

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-01 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) Szynka piastowska 30,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Rzodkiewka 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z dyni 400,00 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180,00 g (GLU, MWP, SEL) Kasza jęczmienna 180,00 g (GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych b/c 70,00 g Marchewka gotowana 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) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Pasta z makrelą lekka 80,00 g (MLE, JAJ, RYB) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 306,00 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 98,00 Węglowodany ogółem [g] 283,50 Sód [mg] 3 183,20 Potas [mg] 4 200,90 Wapń [mg] 716,80 Fosfor [mg] 1 601,10 Magnez [mg] 349,80 Żelazo [mg] 13,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 742,80 Witamina D [ug] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,60 Witamina C [mg] 175,40 suma cukrów prostych [g] 43,10
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Ser biały 80,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Rzodkiewka 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z dyni lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100,00 g (GLU, MWP) Kasza jęczmienna 180,00 g (GLU) Kalafor 80,00 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych b/c 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Pasta z makrelą lekka 80,00 g (MLE, JAJ, RYB) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 222,90 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 94,90 Węglowodany ogółem [g] 267,70 Sód [mg] 2 906,30 Potas [mg] 4 586,80 Wapń [mg] 720,60 Fosfor [mg] 1 928,90 Magnez [mg] 423,40 Żelazo [mg] 15,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 407,30 Witamina D [ug] 4,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 42,10 Witamina C [mg] 219,30 suma cukrów prostych [g] 30,90
	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 piastowska 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z dyni lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180,00 g (GLU, MWP, SEL) Kasza jęczmienna 180,00 g (GLU) Marchewka gotowana 80,00 g (GLU) Sałata 55,00 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) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Twarożek miętowy 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 293,90 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 285,40 Sód [mg] 2 554,80 Potas [mg] 3 913,50 Wapń [mg] 721,60 Fosfor [mg] 1 515,40 Magnez [mg] 300,60 Żelazo [mg] 11,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 847,10 Witamina D [ug] 2,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 26,60 Witamina C [mg] 163,20 suma cukrów prostych [g] 44,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-02 wtorek	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) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Pasta jajeczna ze szczy piorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE) Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Zupa zacierkowa 400,00 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Ryż paraboliczny 180,00 g Surówka porowa z groszkiem 70,00 g (MLE, JAJ, STR) Fasolka szparagowa 80,00 g (MLE, GLU, STR) Kompot truskawkowy 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) Serek waniliowy homogenizowany 80,00 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Melon 200,00 g	Energia [kcal] 2 445,00 Białko ogółem [g] 102,50 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 312,70 Sód [mg] 3 168,90 Potas [mg] 4 451,00 Wapń [mg] 683,90 Fosfor [mg] 1 657,00 Magnez [mg] 421,80 Żelazo [mg] 14,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 726,40 Witamina D [ug] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 Witamina C [mg] 166,20 suma cukrów prostych [g] 47,70
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Pasta jajeczna ze szczy piorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Ogórek 80,00 g Sałata 30,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE) Herbata 1,00 szt	Zupa zacierkowa 400,00 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Ryż brązowy 180,00 g Surówka porowa z groszkiem b/c 70,00 g (MLE, JAJ, STR) Fasolka szparagowa 80,00 g (MLE, GLU, STR) Kompot truskawkowy b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80,00 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30,00 g Pomidor 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt Kiwi 1,00 szt	Energia [kcal] 2 261,00 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 101,40 Węglowodany ogółem [g] 283,10 Sód [mg] 2 580,10 Potas [mg] 3 998,40 Wapń [mg] 671,30 Fosfor [mg] 1 771,50 Magnez [mg] 441,10 Żelazo [mg] 15,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 180,50 Witamina D [ug] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,60 Błonnik pokarmowy [g] 41,40 Witamina C [mg] 178,80 suma cukrów prostych [g] 21,20
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70,00 g (GLU) Kajzerka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Pasta jajeczna lekkostrawna 80,00 g (MLE, JAJ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE) Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Zupa zacierkowa 400,00 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Ryż paraboliczny 180,00 g Surówka wieloarzywna lekka 70,00 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Fasolka szparagowa 80,00 g (MLE, GLU, STR) Kompot truskawkowy b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Serek waniliowy homogenizowany 80,00 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Melon 200,00 g	Energia [kcal] 2 463,40 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 99,00 Węglowodany ogółem [g] 315,50 Sód [mg] 3 139,80 Potas [mg] 4 518,50 Wapń [mg] 684,20 Fosfor [mg] 1 583,90 Magnez [mg] 397,00 Żelazo [mg] 13,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 048,60 Witamina D [ug] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Witamina C [mg] 178,60 suma cukrów prostych [g] 48,30

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-03 środa	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 cebulką i pieprzem 80,00 g (MLE, JAJ) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa 400,00 ml (MLE, SEL, STR) Mintaj soule z pieca 100,00 g (GLU) Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 60,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180,00 g Buraczki gotowane 80,00 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (kolorowa) 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) Paszтет domowy wypiek własny 50,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) 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] 2 596,30 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 348,50 Sód [mg] 3 123,50 Potas [mg] 6 095,60 Wapń [mg] 676,30 Fosfor [mg] 1 715,30 Magnez [mg] 496,00 Żelazo [mg] 15,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 486,40 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,10 Witamina C [mg] 262,40 suma cukrów prostych [g] 67,70
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Kiełbasa krakowska 30,00 g (MWP) Twarożek z cebulką i pieprzem 80,00 g (MLE, JAJ) Ogórek 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) Mintaj soule z pieca 100,00 g (GLU) Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 60,00 g (MLE, GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej (kolorowa) b/c 70,00 g Cukinia duszona z ziołami 80,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 80,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Poledwica drobiowa 80% 30,00 g Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Jabłko 1,00 szt	Energia [kcal] 2 398,20 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 116,00 Węglowodany ogółem [g] 274,70 Sód [mg] 3 120,70 Potas [mg] 4 506,20 Wapń [mg] 669,30 Fosfor [mg] 1 858,70 Magnez [mg] 451,90 Żelazo [mg] 15,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 979,40 Witamina D [ug] 1,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,70 Błonnik pokarmowy [g] 42,40 Witamina C [mg] 218,60 suma cukrów prostych [g] 30,30
	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 jarzynowa lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Mintaj soule z pieca 100,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Sos szpinakowy z suszonymi pomidorami 60,00 g (MLE, GLU) Surówka z selera i marchewki 70,00 g (MLE, SEL) 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) Paszтет domowy wypiek własny 50,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) 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] 2 620,40 Białko ogółem [g] 105,30 Tłuszcz [g] 97,00 Węglowodany ogółem [g] 358,20 Sód [mg] 3 092,40 Potas [mg] 6 204,90 Wapń [mg] 649,10 Fosfor [mg] 1 677,80 Magnez [mg] 462,40 Żelazo [mg] 14,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 582,70 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,70 Witamina C [mg] 230,10 suma cukrów prostych [g] 68,20

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-04 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) Wędzonka krotoszyńska 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)	Barszcz ukraiński 400,00 ml (MLE, SEL, STR) Antrykot z kurczaka z pieca 100,00 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180,00 g Kalafor 80,00 g (MLE, GLU) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70,00 g	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Polędwica z piersi indy czej 30,00 g Sałatka jarzynowa 150,00 g (JAJ, SEL, STR, GOR) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Gruszka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 557,90 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 95,80 Węglowodany ogółem [g] 360,00 Sód [mg] 3 606,90 Potas [mg] 5 703,20 Wapń [mg] 602,90 Fosfor [mg] 1 678,60 Magnez [mg] 442,30 Żelazo [mg] 17,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 513,30 Witamina D [ug] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 Witamina C [mg] 214,80 suma cukrów prostych [g] 42,80
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 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)	Barszcz ukraiński 400,00 ml (MLE, SEL, STR) Antrykot z kurczaka z pieca 100,00 g (GLU, JAJ) Kasza pęczak 180,00 g (GLU) Kalafor 80,00 g (MLE, GLU) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70,00 g	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Sałatka jarzynowa 150,00 g (JAJ, SEL, STR, GOR) Polędwica z piersi indy czej 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Gruszka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 390,00 Białko ogółem [g] 93,10 Tłuszcz [g] 97,30 Węglowodany ogółem [g] 330,70 Sód [mg] 3 533,80 Potas [mg] 4 749,70 Wapń [mg] 617,40 Fosfor [mg] 1 800,90 Magnez [mg] 461,90 Żelazo [mg] 18,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 517,70 Witamina D [ug] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Błonnik pokarmowy [g] 47,10 Witamina C [mg] 172,70 suma cukrów prostych [g] 32,20
	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) 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)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400,00 ml (SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100,00 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180,00 g Kalafor 80,00 g (MLE, GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70,00 g 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) Polędwica z piersi indy czej 30,00 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150,00 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 512,40 Białko ogółem [g] 97,60 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 346,40 Sód [mg] 3 385,70 Potas [mg] 5 552,90 Wapń [mg] 573,00 Fosfor [mg] 1 543,80 Magnez [mg] 384,20 Żelazo [mg] 15,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 680,80 Witamina D [ug] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Witamina C [mg] 235,10 suma cukrów prostych [g] 45,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-05 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) Kiełbasa krakowska 30,00 g (MWP) Ser żółty 30,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z soczewicy z pomidorami 400,00 ml (MLE, SEL, STR) Makaron zapiekany z serem 300,00 g (MLE, JAJ) Mus truskawkowy 80,00 g Surówka z marchwi i ananasa 70,00 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) Szynka piastowska 30,00 g Pasta twarogowo-łososiowa z koperkiem 80,00 g (MLE, RYB) Rzodkiewka 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 609,20 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 87,40 Węglowodany ogółem [g] 364,20 Sód [mg] 2 881,50 Potas [mg] 4 415,20 Wapń [mg] 1 077,70 Fosfor [mg] 1 876,40 Magnez [mg] 351,60 Żelazo [mg] 14,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 182,50 Witamina D [ug] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 Witamina C [mg] 278,30 suma cukrów prostych [g] 88,90
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Kiełbasa krakowska 30,00 g (MWP) 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 z soczewicy z pomidorami 400,00 ml (MLE, SEL, STR) Ser biały obiad b/c 120,00 g (MLE) Makaron razowy 180,00 g (GLU) Surówka z marchwi z jogurtem b/c 80,00 g (MLE) Mus truskawkowy bez cukru 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Pasta twarogowo-łososiowa z koperkiem 80,00 g (MLE, RYB) Rzodkiewka 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 316,60 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 91,90 Węglowodany ogółem [g] 305,40 Sód [mg] 2 809,30 Potas [mg] 4 445,80 Wapń [mg] 1 057,40 Fosfor [mg] 1 920,10 Magnez [mg] 405,80 Żelazo [mg] 15,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 218,90 Witamina D [ug] 3,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 44,00 Witamina C [mg] 272,00 suma cukrów prostych [g] 38,40
	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) Serek naturalny homogenizowany 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 400,00 ml (SEL) Makaron zapiekany z serem 300,00 g (MLE, JAJ) Mus truskawkowy 80,00 g Surówka z marchwi i ananasa 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) Szynka piastowska 30,00 g Pasta twarogowo-łososiowa z koperkiem 80,00 g (MLE, RYB) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 625,10 Białko ogółem [g] 117,40 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 360,90 Sód [mg] 2 584,00 Potas [mg] 3 931,70 Wapń [mg] 826,00 Fosfor [mg] 1 656,60 Magnez [mg] 302,30 Żelazo [mg] 12,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 133,10 Witamina D [ug] 4,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 Witamina C [mg] 259,30 suma cukrów prostych [g] 89,10

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-06 sobota	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 Ser biały 80,00 g (MLE) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z kalarepy 400,00 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka w ieprzowa lekkostrawna 100,00 g (GLU, MWP, SEL) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Sos pieczeniowy lekki 60,00 g (GLU) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kaliafor) 80,00 g (GLU) Sałatka z buraka 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) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Kielbasa krakowska 30,00 g (MWP) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Kiwi 1,00 szt	Energia [kcal] 2 625,60 Białko ogółem [g] 116,30 Tłuszcz [g] 116,90 Węglowodany ogółem [g] 302,20 Sód [mg] 2 817,40 Potas [mg] 4 322,80 Wapń [mg] 612,80 Fosfor [mg] 1 681,20 Magnez [mg] 360,10 Żelazo [mg] 14,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 070,70 Witamina D [ug] 2,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Witamina C [mg] 228,40 suma cukrów prostych [g] 36,60
	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 Ser biały 80,00 g (MLE) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z kalarepy 400,00 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka w ieprzowa lekkostrawna 100,00 g (GLU, MWP, SEL) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Seler z pomidorami 80,00 g Sałata 55,00 g Sos v inegret 15,00 g (GOR) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Kielbasa krakowska 30,00 g (MWP) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Kiwi 1,00 szt	Energia [kcal] 2 451,10 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 118,40 Węglowodany ogółem [g] 271,70 Sód [mg] 2 987,70 Potas [mg] 4 388,10 Wapń [mg] 622,00 Fosfor [mg] 1 837,60 Magnez [mg] 410,80 Żelazo [mg] 14,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 156,90 Witamina D [ug] 2,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,00 Witamina C [mg] 220,30 suma cukrów prostych [g] 21,60
	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 Ser biały 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 z kalarepy lekkostrawna 400,00 ml (GLU, SEL) Bitka w ieprzowa lekkostrawna 100,00 g (GLU, MWP, SEL) Sos pieczeniowy lekki 60,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kaliafor) 80,00 g (GLU) Sałatka z buraka 70,00 g 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 Kielbasa krakowska 30,00 g (MWP) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Kiwi 1,00 szt	Energia [kcal] 2 651,00 Białko ogółem [g] 117,70 Tłuszcz [g] 115,60 Węglowodany ogółem [g] 305,00 Sód [mg] 2 789,10 Potas [mg] 4 303,10 Wapń [mg] 588,40 Fosfor [mg] 1 586,80 Magnez [mg] 330,20 Żelazo [mg] 13,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 114,70 Witamina D [ug] 2,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Witamina C [mg] 238,60 suma cukrów prostych [g] 35,70

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-07 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) Szynka wieprzowa 80% 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 pomidorowa z ryżem 400,00 ml (MLE, SEL) Kurczak caprese 100,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180,00 g Brokuły 80,00 g (GLU) Surówka z dyni (sos jogurtowy) 70,00 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) Poledwica z piersi indy czej 30,00 g Pasta jajeczna ze szczy piorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Kapusta pekińska 30,00 g Rzodkiewka 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Banan 1,00 szt	Energia [kcal] 2 664,40 Białko ogółem [g] 109,00 Tłuszcz [g] 117,20 Węglowodany ogółem [g] 323,10 Sód [mg] 3 912,40 Potas [mg] 5 518,60 Wapń [mg] 924,40 Fosfor [mg] 1 824,30 Magnez [mg] 443,50 Żelazo [mg] 14,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 005,70 Witamina D [ug] 2,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 33,50 Witamina C [mg] 219,00 suma cukrów prostych [g] 58,90
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 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 pomidorowa z ryżem 400,00 ml (MLE, SEL) Kurczak caprese 100,00 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 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	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Poledwica z piersi indy czej 30,00 g Pasta jajeczna ze szczy piorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Kapusta pekińska 30,00 g Rzodkiewka 70,00 g Herbata 1,00 szt Jabłko 1,00 szt	Energia [kcal] 2 364,40 Białko ogółem [g] 101,60 Tłuszcz [g] 119,90 Węglowodany ogółem [g] 261,80 Sód [mg] 3 858,30 Potas [mg] 3 985,90 Wapń [mg] 929,70 Fosfor [mg] 1 924,00 Magnez [mg] 395,00 Żelazo [mg] 15,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 027,90 Witamina D [ug] 2,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,10 Błonnik pokarmowy [g] 42,40 Witamina C [mg] 176,40 suma cukrów prostych [g] 28,90
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30,00 g 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 ryżem lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Kurczak caprese 100,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180,00 g Brokuły 80,00 g (GLU) Surówka z dyni (sos jogurtowy) 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) Poledwica z piersi indy czej 30,00 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80,00 g (MLE, JAJ) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Banan 1,00 szt	Energia [kcal] 2 695,70 Białko ogółem [g] 114,70 Tłuszcz [g] 109,40 Węglowodany ogółem [g] 334,60 Sód [mg] 3 413,80 Potas [mg] 5 420,20 Wapń [mg] 690,80 Fosfor [mg] 1 709,60 Magnez [mg] 400,50 Żelazo [mg] 13,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 033,60 Witamina D [ug] 2,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Witamina C [mg] 213,30 suma cukrów prostych [g] 68,50

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Kajzerek 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 z groszkiem 80,00 g (GLU, STR) Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 szt 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) Sałata brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150,00 g (MLE, JAJ) Sałata 30,00 g Rzodkiewka 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 459,40 Białko ogółem [g] 119,50 Tłuszcz [g] 100,40 Węglowodany ogółem [g] 299,20 Sód [mg] 3 416,50 Potas [mg] 5 460,40 Wapń [mg] 870,50 Fosfor [mg] 1 947,20 Magnez [mg] 435,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 889,40 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 Witamina C [mg] 291,60 suma cukrów prostych [g] 41,30
	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 Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt 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 kapusty pekińskiej b/c 70,00 g Puree z pietruszki 80,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 szt Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Sałata brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150,00 g (MLE, JAJ) Sałata 30,00 g Rzodkiewka 70,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 486,00 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 290,50 Sód [mg] 3 435,60 Potas [mg] 4 801,60 Wapń [mg] 913,90 Fosfor [mg] 2 128,20 Magnez [mg] 471,60 Żelazo [mg] 15,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 071,40 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Błonnik pokarmowy [g] 45,10 Witamina C [mg] 295,50 suma cukrów prostych [g] 31,30
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70,00 g (GLU) Kajzerek 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 kalarepy i marchewki 70,00 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 szt Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Sałata brokułowa z kurczakiem lekka 150,00 g (MLE, JAJ) Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomidor 70,00 g	Energia [kcal] 2 317,10 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodany ogółem [g] 295,50 Sód [mg] 2 669,80 Potas [mg] 5 377,10 Wapń [mg] 644,60 Fosfor [mg] 1 668,70 Magnez [mg] 361,10 Żelazo [mg] 11,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 570,60 Witamina D [ug] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 Witamina C [mg] 301,30 suma cukrów prostych [g] 41,30

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-09 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 pęczak 180,00 g (GLU) Kalań 80,00 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty czerwonej 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt 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] 2 622,60 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 332,60 Sód [mg] 3 023,20 Potas [mg] 4 634,80 Wapń [mg] 673,00 Fosfor [mg] 1 725,70 Magnez [mg] 368,40 Żelazo [mg] 14,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 552,80 Witamina D [ug] 3,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,10 Błonnik pokarmowy [g] 37,40 Witamina C [mg] 236,50 suma cukrów prostych [g] 43,40
	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 pęczak 180,00 g (GLU) Kalań 80,00 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty czerwonej b/c 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt 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] 2 359,90 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 97,40 Węglowodany ogółem [g] 303,50 Sód [mg] 3 275,20 Potas [mg] 4 757,60 Wapń [mg] 669,30 Fosfor [mg] 1 946,30 Magnez [mg] 445,90 Żelazo [mg] 15,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 266,00 Witamina D [ug] 3,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 47,70 Witamina C [mg] 226,60 suma cukrów prostych [g] 31,70
	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 kuskus 180,00 g (GLU) Surówka wielowarzywna lekka 70,00 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Kalań 80,00 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt 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] 2 561,80 Białko ogółem [g] 115,30 Tłuszcz [g] 106,90 Węglowodany ogółem [g] 310,90 Sód [mg] 3 018,50 Potas [mg] 4 519,00 Wapń [mg] 638,70 Fosfor [mg] 1 543,50 Magnez [mg] 313,70 Żelazo [mg] 12,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 120,10 Witamina D [ug] 3,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Witamina C [mg] 221,00 suma cukrów prostych [g] 44,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-10 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) Kartacze 280,00 g (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 g 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] 2 500,30 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 98,50 Węglowodany ogółem [g] 331,50 Sód [mg] 4 018,00 Potas [mg] 6 109,70 Wapń [mg] 929,10 Fosfor [mg] 1 767,30 Magnez [mg] 456,40 Żelazo [mg] 13,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 074,50 Witamina D [ug] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,50 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Witamina C [mg] 312,00 suma cukrów prostych [g] 42,60
	LUXMED Cukrzykowa -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) Filet z kurczaka pieczony 100,00 g Ryż brązowy 180,00 g 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 szt 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] 2 174,60 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodany ogółem [g] 286,70 Sód [mg] 3 473,10 Potas [mg] 5 008,80 Wapń [mg] 675,50 Fosfor [mg] 2 110,00 Magnez [mg] 521,00 Żelazo [mg] 13,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 826,60 Witamina D [ug] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Błonnik pokarmowy [g] 43,20 Witamina C [mg] 311,90 suma cukrów prostych [g] 21,60
	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) Kartacze 280,00 g (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 g 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] 2 390,70 Białko ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 328,50 Sód [mg] 3 615,60 Potas [mg] 6 119,80 Wapń [mg] 650,40 Fosfor [mg] 1 598,50 Magnez [mg] 414,00 Żelazo [mg] 13,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 467,70 Witamina D [ug] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Witamina C [mg] 197,60 suma cukrów prostych [g] 39,70

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>