

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-11 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Serek waniliowy homogenizowany 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 400,00 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca 100,00 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Ziemniaki 180,00 g Mizeria z jogurtem b/c 70,00 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 80,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Gruszka 1,00 szt Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30,00 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Rzodkiewka 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 552,60 Białko ogółem [g] 112,80 Tłuszcz [g] 96,40 Węglowodany ogółem [g] 333,90 Sód [mg] 2 957,00 Potas [mg] 4 719,20 Wapń [mg] 917,80 Fosfor [mg] 1 720,30 Magnez [mg] 371,70 Żelazo [mg] 14,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 147,10 Witamina D [ug] 1,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Witamina C [mg] 132,50 suma cukrów prostych [g] 50,70
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Serek naturalny homogenizowany 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 400,00 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca 100,00 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kasza gryczana 180,00 g Kalafor 80,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Mizeria z jogurtem b/c 70,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Gruszka 1,00 szt Pieczywo razowe 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30,00 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Rzodkiewka 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 386,70 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 291,00 Sód [mg] 2 914,80 Potas [mg] 3 735,80 Wapń [mg] 917,70 Fosfor [mg] 1 962,10 Magnez [mg] 484,60 Żelazo [mg] 15,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 135,60 Witamina D [ug] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00 Błonnik pokarmowy [g] 38,70 Witamina C [mg] 129,40 suma cukrów prostych [g] 24,60
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Serek waniliowy homogenizowany 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem lekkostrawna 400,00 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca w sosie 100,00 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Sos selerowy 60,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 180,00 g Buraczki gotowane 80,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Sałata 50,00 g Sos jogurtowy b/c 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80,00 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 630,40 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 344,30 Sód [mg] 2 896,40 Potas [mg] 4 788,20 Wapń [mg] 686,00 Fosfor [mg] 1 605,20 Magnez [mg] 336,40 Żelazo [mg] 13,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 310,80 Witamina D [ug] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00 Błonnik pokarmowy [g] 26,20 Witamina C [mg] 148,40 suma cukrów prostych [g] 56,10

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-12 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica 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 ( <b>MLE</b> )	Zupa z zielonego groszku 400,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL, STR</b> ) Miruna saute z pieca 100,00 g ( <b>GLU, RYB</b> ) Sos z pomidorów i cukinii lekki 60,00 g Ziemniaki 180,00 g Szpinak jogurtowy 80,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z kalarepy i marchewki 70,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Banan 1,00 szt Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szczy piorkiem 80,00 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka piastowska 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	<b>Energia [kcal] 2 441,50</b> <b>Białko ogółem [g] 107,30</b> <b>Tłuszcz [g] 85,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 343,70</b> <b>Sód [mg] 3 855,50</b> <b>Potas [mg] 6 136,60</b> <b>Wapń [mg] 711,00</b> <b>Fosfor [mg] 1 732,10</b> <b>Magnez [mg] 517,50</b> <b>Żelazo [mg] 16,10</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 895,20</b> <b>Witamina D [ug] 3,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,00</b> <b>Witamina C [mg] 253,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,80</b>
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica 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 ( <b>MLE</b> )	Zupa z zielonego groszku 400,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL, STR</b> ) Miruna saute z pieca 100,00 g ( <b>GLU, RYB</b> ) Sos z pomidorów i cukinii lekki 60,00 g Kasza bulgur 180,00 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak jogurtowy 80,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z kalarepy i marchewki b/c 70,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 szt Pieczywo razowe 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szczy piorkiem 80,00 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka piastowska 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	<b>Energia [kcal] 2 084,60</b> <b>Białko ogółem [g] 104,30</b> <b>Tłuszcz [g] 86,00</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 260,40</b> <b>Sód [mg] 3 784,50</b> <b>Potas [mg] 4 443,30</b> <b>Wapń [mg] 738,40</b> <b>Fosfor [mg] 1 801,30</b> <b>Magnez [mg] 470,10</b> <b>Żelazo [mg] 16,70</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 886,80</b> <b>Witamina D [ug] 3,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,70</b> <b>Witamina C [mg] 216,40</b> <b>suma cukrów prostych [g] 28,30</b>
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica 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 ( <b>MLE</b> )	Zupa z zielonego groszku lekkostrawna na 400,00 ml ( <b>GLU, SEL, STR</b> ) Miruna saute z pieca 100,00 g ( <b>GLU, RYB</b> ) Sos z pomidorów i cukinii lekki 60,00 g Ziemniaki 180,00 g Szpinak jogurtowy 80,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z kalarepy i marchewki 70,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Banan 1,00 szt Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna lekkostrawna 80,00 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Szynka piastowska 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	<b>Energia [kcal] 2 446,20</b> <b>Białko ogółem [g] 108,90</b> <b>Tłuszcz [g] 80,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 347,60</b> <b>Sód [mg] 3 295,30</b> <b>Potas [mg] 6 150,30</b> <b>Wapń [mg] 694,10</b> <b>Fosfor [mg] 1 626,10</b> <b>Magnez [mg] 457,80</b> <b>Żelazo [mg] 15,40</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 951,10</b> <b>Witamina D [ug] 3,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,50</b> <b>Witamina C [mg] 270,50</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,10</b>

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-13 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1,00 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Ser biały 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Bułka wrocławska 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Kawa mleczna. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa zacierkowa 400,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos szpinakowo-drobiowy z fileta. 180,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż paraboliczny 180,00 g Brokuły 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30,00 g Paszтет domowy wypiek własny 50,00 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> )	Energia [kcal] 2 499,10 Białko ogółem [g] 114,40 Tłuszcz [g] 98,00 Węglowodany ogółem [g] 328,10 Sód [mg] 3 224,00 Potas [mg] 4 565,20 Wapń [mg] 763,80 Fosfor [mg] 1 889,10 Magnez [mg] 453,80 Żelazo [mg] 14,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 046,90 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 39,40 Witamina C [mg] 270,50 suma cukrów prostych [g] 45,00
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90,00 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1,00 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Ser biały 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta pekińska 30,00 g Rzodkiewka 70,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa zacierkowa 400,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kurczak pieczony (udziec) 140,00 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy 180,00 g Brokuły 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt Szynka na kartki 30,00 g Paszтет domowy wypiek własny 80,00 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Pieczywo razowe 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 461,50 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 108,70 Węglowodany ogółem [g] 308,30 Sód [mg] 2 892,50 Potas [mg] 4 713,50 Wapń [mg] 710,50 Fosfor [mg] 1 978,10 Magnez [mg] 480,40 Żelazo [mg] 16,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 236,40 Witamina D [ug] 3,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,10 Błonnik pokarmowy [g] 47,30 Witamina C [mg] 259,10 suma cukrów prostych [g] 32,70
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 45,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 45,00 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1,00 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Ser biały 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa zacierkowa 400,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos szpinakowo-drobiowy z fileta. 180,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż paraboliczny 180,00 g Brokuły 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30,00 g Paszтет domowy wypiek własny 50,00 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 544,80 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 98,80 Węglowodany ogółem [g] 329,40 Sód [mg] 3 196,80 Potas [mg] 4 429,70 Wapń [mg] 729,40 Fosfor [mg] 1 799,30 Magnez [mg] 423,30 Żelazo [mg] 13,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 160,60 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,50 Błonnik pokarmowy [g] 33,30 Witamina C [mg] 262,90 suma cukrów prostych [g] 44,50

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-14 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Jajko 1,00 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa 400,00 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka w ieprzowa lekkostrawna 100,00 g ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Sos pieczeniowy lekki 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana nieprażona 180,00 g Sałata z buraka 70,00 g Dyńia gotowana z cukinią 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Sałata ryżowa z szynką lekka 150,00 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Sałata lodowa 30,00 g Rzodkiewka 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 653,40 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 121,40 Węglowodany ogółem [g] 313,00 Sód [mg] 3 584,50 Potas [mg] 4 600,30 Wapń [mg] 613,80 Fosfor [mg] 1 815,40 Magnez [mg] 482,10 Żelazo [mg] 17,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 703,60 Witamina D [ug] 3,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Witamina C [mg] 164,60 suma cukrów prostych [g] 41,20
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Jajko 1,00 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa 400,00 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka w ieprzowa lekkostrawna 100,00 g ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Kasza gryczana nieprażona 180,00 g Dyńia gotowana z cukinią 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pomidora z koperkim b/c 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt Pieczywo razowe 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Sałata ryżowa z szynką lekka (ryż brazowy) 150,00 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Sałata lodowa 30,00 g Rzodkiewka 70,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 410,70 Białko ogółem [g] 105,90 Tłuszcz [g] 113,10 Węglowodany ogółem [g] 286,80 Sód [mg] 3 492,00 Potas [mg] 4 799,90 Wapń [mg] 606,60 Fosfor [mg] 2 007,20 Magnez [mg] 538,90 Żelazo [mg] 18,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 565,50 Witamina D [ug] 3,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 45,10 Witamina C [mg] 181,20 suma cukrów prostych [g] 25,30
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Jajko 1,00 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400,00 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka w ieprzowa lekkostrawna 100,00 g ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Sos pieczeniowy lekki 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180,00 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z buraka 70,00 g Dyńia gotowana z cukinią 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Sałata ryżowa z szynką lekka 150,00 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 655,10 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 118,90 Węglowodany ogółem [g] 313,80 Sód [mg] 3 196,80 Potas [mg] 4 421,40 Wapń [mg] 563,80 Fosfor [mg] 1 553,00 Magnez [mg] 344,40 Żelazo [mg] 15,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 817,90 Witamina D [ug] 3,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Witamina C [mg] 170,90 suma cukrów prostych [g] 40,30

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30,00 g Ser biały 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa krupnik 400,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos boloński z indyka 200,00 g ( <b>GLU</b> ) Makaron 180,00 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kaliafor) 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Sałata lodowa 50,00 g Sos jogurtowy 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Banan 1,00 szt Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Pasta z zielonego groszku i sera 80,00 g ( <b>MLE, JAJ, STR</b> ) Papryka 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 601,10 Białko ogółem [g] 113,70 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 357,00 Sód [mg] 2 613,10 Potas [mg] 4 921,40 Wapń [mg] 767,30 Fosfor [mg] 1 744,20 Magnez [mg] 425,10 Żelazo [mg] 13,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 067,30 Witamina D [ug] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 Witamina C [mg] 264,90 suma cukrów prostych [g] 59,70
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Chleb razowy 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30,00 g Ser biały 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa krupnik 400,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos boloński z indyka 200,00 g ( <b>GLU</b> ) Makaron razowy 180,00 g ( <b>GLU</b> ) Sałata lodowa 50,00 g Sos jogurtowy b/c 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Kaliafor 80,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Kiwi 1,00 szt Chleb razowy 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Pasta z zielonego groszku i sera 80,00 g ( <b>MLE, JAJ, STR</b> ) Papryka 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 275,50 Białko ogółem [g] 109,10 Tłuszcz [g] 88,10 Węglowodany ogółem [g] 299,10 Sód [mg] 2 702,80 Potas [mg] 4 545,20 Wapń [mg] 789,70 Fosfor [mg] 1 896,00 Magnez [mg] 428,90 Żelazo [mg] 14,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 992,60 Witamina D [ug] 1,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 39,50 Witamina C [mg] 331,80 suma cukrów prostych [g] 25,80
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30,00 g Ser biały 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa krupnik 400,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos boloński z indyka 200,00 g ( <b>GLU</b> ) Makaron 180,00 g ( <b>GLU</b> ) Sałata lodowa 50,00 g Sos jogurtowy 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kaliafor) 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Banan 1,00 szt Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Pasta z zielonego groszku i sera lekka 80,00 g ( <b>MLE, JAJ, STR</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 608,10 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 359,90 Sód [mg] 2 474,40 Potas [mg] 4 788,90 Wapń [mg] 647,00 Fosfor [mg] 1 583,80 Magnez [mg] 380,20 Żelazo [mg] 12,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 664,50 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 Witamina C [mg] 146,30 suma cukrów prostych [g] 60,30

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-16 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 35,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 35,00 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1,00 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30,00 g Twarożek pietruszkowy 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pejzanka 400,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Knedle 240,00 g Sos jogurtowo-serowy 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchewki 150,00 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 szt Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Smarowidło z szynki 80,00 g ( <b>JAJ, MWP, GOR</b> ) Ogórek 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	<b>Energia [kcal] 2 318,70</b> <b>Białko ogółem [g] 90,30</b> <b>Tłuszcz [g] 81,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,30</b> <b>Sód [mg] 3 353,70</b> <b>Potas [mg] 4 374,60</b> <b>Wapń [mg] 756,40</b> <b>Fosfor [mg] 1 490,30</b> <b>Magnez [mg] 340,50</b> <b>Żelazo [mg] 11,10</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 131,60</b> <b>Witamina D [ug] 1,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,30</b> <b>Witamina C [mg] 183,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,20</b>
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30,00 g Twarożek pietruszkowy 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pejzanka 400,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony pieczony 100,00 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kasza pęczak 180,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i marchewki b/c 70,00 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Cukinia duszona ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 szt Pieczywo razowe 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Smarowidło z szynki 80,00 g ( <b>JAJ, MWP, GOR</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Ogórek 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt	<b>Energia [kcal] 2 179,60</b> <b>Białko ogółem [g] 89,90</b> <b>Tłuszcz [g] 99,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271,30</b> <b>Sód [mg] 3 372,30</b> <b>Potas [mg] 4 208,40</b> <b>Wapń [mg] 657,00</b> <b>Fosfor [mg] 1 699,00</b> <b>Magnez [mg] 418,50</b> <b>Żelazo [mg] 14,20</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 585,50</b> <b>Witamina D [ug] 1,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,90</b> <b>Witamina C [mg] 175,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 28,50</b>
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70,00 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1,00 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30,00 g Twarożek pietruszkowy 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony lekkostrawny 400,00 ml ( <b>SEL</b> ) Knedle 240,00 g Sos jogurtowo-serowy 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Mus jabłkowy 80,00 g Surówka z selera i marchewki 70,00 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 szt Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Twarożek z oliwkami 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	<b>Energia [kcal] 2 389,50</b> <b>Białko ogółem [g] 99,20</b> <b>Tłuszcz [g] 75,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 347,40</b> <b>Sód [mg] 2 866,50</b> <b>Potas [mg] 4 226,00</b> <b>Wapń [mg] 765,70</b> <b>Fosfor [mg] 1 427,60</b> <b>Magnez [mg] 294,40</b> <b>Żelazo [mg] 10,90</b> <b>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 579,50</b> <b>Witamina D [ug] 1,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,00</b> <b>Witamina C [mg] 181,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,20</b>

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-17 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1,00 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30,00 g Twarożek waniliowy 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z soczewicy i marchewki 350,00 ml ( <b>SEL, STR</b> ) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180,00 g Marchewka plastry 80,00 g Surówka z cukinii 70,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250,00 ml	Melon 150,00 g Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Sałatka jarzynowa z szynką 150,00 g ( <b>JAJ, MWP, SEL, STR, GOR</b> ) Ogórek 70,00 g Kapusta pekińska z cykorią 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 520,40 Białko ogółem [g] 122,70 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 350,90 Sód [mg] 3 448,30 Potas [mg] 6 688,70 Wapń [mg] 708,80 Fosfor [mg] 1 974,70 Magnez [mg] 503,50 Żelazo [mg] 16,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 172,10 Witamina D [ug] 2,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Witamina C [mg] 211,60 suma cukrów prostych [g] 57,80
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90,00 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1,00 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30,00 g Serek naturalny homogenizowany 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z soczewicy i marchewki 350,00 ml ( <b>SEL, STR</b> ) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z cukinii b/c 70,00 g ( <b>MLE</b> ) Kalań 80,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250,00 ml	Gruszka 1,00 szt Pieczywo razowe 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa z szynką 150,00 g ( <b>JAJ, MWP, SEL, STR, GOR</b> ) Kielbasa krakowska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Ogórek 70,00 g Kapusta pekińska z cykorią 30,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 398,60 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 313,50 Sód [mg] 3 363,00 Potas [mg] 5 168,40 Wapń [mg] 679,20 Fosfor [mg] 2 007,30 Magnez [mg] 478,40 Żelazo [mg] 17,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 725,50 Witamina D [ug] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 47,10 Witamina C [mg] 188,50 suma cukrów prostych [g] 33,30
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 45,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 45,00 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1,00 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30,00 g Twarożek waniliowy 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa brokułowa lekkostrawna 400,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180,00 g Marchewka plastry 80,00 g Surówka z cukinii 70,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250,00 ml	Melon 150,00 g Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 150,00 g ( <b>MLE, JAJ, MWP, SEL, STR</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 479,60 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 85,00 Węglowodany ogółem [g] 337,40 Sód [mg] 3 149,80 Potas [mg] 6 412,90 Wapń [mg] 681,60 Fosfor [mg] 1 809,80 Magnez [mg] 443,90 Żelazo [mg] 14,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 279,70 Witamina D [ug] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Witamina C [mg] 245,00 suma cukrów prostych [g] 55,90

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-18 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30,00 g Ser biały 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa cebulowa z ziemniakami 400,00 ml Pulpet wieprzowy z warzywami 100,00 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Sos pomidorowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Kasza pęczak 180,00 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80,00 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Surówka z selera 70,00 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szczy piorkiem 80,00 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Poledwica 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] 2 315,10 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 90,30 Węglowodany ogółem [g] 307,70 Sód [mg] 2 667,00 Potas [mg] 4 130,10 Wapń [mg] 710,40 Fosfor [mg] 1 611,30 Magnez [mg] 351,30 Żelazo [mg] 14,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 661,20 Witamina D [ug] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Witamina C [mg] 201,80 suma cukrów prostych [g] 42,90
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułeczka alpejska 1,00 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 40,00 g Ser biały 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa minestrone lekkostrawne 400,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy z warzywami 100,00 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kasza pęczak 180,00 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80,00 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Surówka z selera b/c 70,00 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szczy piorkiem 80,00 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Poledwica drobiowa 80% 30,00 g Ogórek 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 243,30 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 89,00 Węglowodany ogółem [g] 302,50 Sód [mg] 2 821,00 Potas [mg] 4 371,80 Wapń [mg] 723,10 Fosfor [mg] 1 799,20 Magnez [mg] 408,20 Żelazo [mg] 15,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 596,60 Witamina D [ug] 3,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 41,80 Witamina C [mg] 210,90 suma cukrów prostych [g] 30,30
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30,00 g Ser biały 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa minestrone lekkostrawne 400,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy z warzywami 100,00 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kasza jęczmienna 180,00 g ( <b>GLU</b> ) Sos pomidorowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80,00 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Surówka z selera 70,00 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna lekkostrawna 80,00 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Poledwica 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] 2 357,30 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 316,60 Sód [mg] 2 596,00 Potas [mg] 4 256,60 Wapń [mg] 711,30 Fosfor [mg] 1 552,70 Magnez [mg] 323,60 Żelazo [mg] 13,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 734,90 Witamina D [ug] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Witamina C [mg] 225,40 suma cukrów prostych [g] 41,40



		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-19 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1,00 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z oliwkami 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Kawa mleczna. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Rzodkiewka 70,00 g Sałata 30,00 g	Krem z białych warzyw 400,00 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mintaj soule z pieca 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Groszek ptyśowy 20,00 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos porowo-śmietanowy 60,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 180,00 g Jarzynka grecka lekka 80,00 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Sałatka ryżowa z żółtym serem i szynką 150,00 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Kapusta pekińska 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Gruszka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 583,20 Białko ogółem [g] 116,00 Tłuszcz [g] 104,00 Węglowodany ogółem [g] 333,50 Sód [mg] 4 180,80 Potas [mg] 5 365,90 Wapń [mg] 978,40 Fosfor [mg] 2 027,10 Magnez [mg] 463,70 Żelazo [mg] 14,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 838,30 Witamina D [ug] 2,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,70 Błonnik pokarmowy [g] 42,10 Witamina C [mg] 273,60 suma cukrów prostych [g] 44,80
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90,00 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1,00 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Kawa mleczna b/c. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Rzodkiewka 70,00 g Sałata 30,00 g	Zupa selerowa lekkostrawna 400,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mintaj soule z pieca 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Makaron razowy 180,00 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Sałatka ryżowa z żółtym serem i szynką (ryż brazowy) 150,00 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Kapusta pekińska 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Gruszka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 462,90 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 103,60 Węglowodany ogółem [g] 316,60 Sód [mg] 3 309,60 Potas [mg] 4 516,30 Wapń [mg] 922,10 Fosfor [mg] 2 040,90 Magnez [mg] 460,70 Żelazo [mg] 14,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 344,30 Witamina D [ug] 1,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Błonnik pokarmowy [g] 45,00 Witamina C [mg] 200,40 suma cukrów prostych [g] 27,20
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 45,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 45,00 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1,00 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z oliwkami 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Kawa mleczna. 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g	Krem z białych warzyw lekki 400,00 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Grzanki 30,00 g ( <b>GLU</b> ) Mintaj soule z pieca 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180,00 g Jarzynka grecka lekka 80,00 g ( <b>SEL</b> ) Sałatka z pomidora 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml Sos pietruszkowy 60,00 g ( <b>GLU</b> )	Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Sałatka ryżowa z szynką lekka 150,00 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 450,60 Białko ogółem [g] 111,90 Tłuszcz [g] 85,70 Węglowodany ogółem [g] 338,70 Sód [mg] 3 854,70 Potas [mg] 5 597,10 Wapń [mg] 685,90 Fosfor [mg] 1 829,40 Magnez [mg] 442,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 813,40 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 36,70 Witamina C [mg] 287,20 suma cukrów prostych [g] 47,00

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-20 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek miętowy 80,00 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )	Zupa z dyni 400,00 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony z brzoskwinia 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180,00 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraka 70,00 g Kompot owocowy (aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Ser żółty mozzarella 30,00 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Banan 1,00 szt	Energia [kcal] 2 351,20 Białko ogółem [g] 123,40 Tłuszcz [g] 75,30 Węglowodany ogółem [g] 316,20 Sód [mg] 3 137,60 Potas [mg] 5 032,00 Wapń [mg] 652,80 Fosfor [mg] 1 778,70 Magnez [mg] 443,40 Żelazo [mg] 12,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 384,70 Witamina D [ug] 1,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Witamina C [mg] 144,50 suma cukrów prostych [g] 64,00
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek miętowy 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30,00 g Ogórek kiszony 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z dyni 400,00 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka soute 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180,00 g ( <b>GLU</b> ) Mizéria z jogurtem b/c 70,00 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy (aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) Ser żółty mozzarella 30,00 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Jabłko 1,00 szt	Energia [kcal] 2 183,60 Białko ogółem [g] 104,80 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 275,80 Sód [mg] 2 993,80 Potas [mg] 4 254,60 Wapń [mg] 668,80 Fosfor [mg] 1 806,60 Magnez [mg] 413,80 Żelazo [mg] 13,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 362,60 Witamina D [ug] 1,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Witamina C [mg] 139,50 suma cukrów prostych [g] 29,10
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek miętowy 80,00 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )	Zupa z dyni lekkostrawna 400,00 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony z brzoskwinia 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180,00 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraka 70,00 g Kompot owocowy (aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20,00 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g ( <b>MWP</b> ) 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] 2 363,50 Białko ogółem [g] 126,00 Tłuszcz [g] 71,60 Węglowodany ogółem [g] 319,40 Sód [mg] 2 908,90 Potas [mg] 5 119,80 Wapń [mg] 602,70 Fosfor [mg] 1 677,40 Magnez [mg] 395,60 Żelazo [mg] 12,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 418,30 Witamina D [ug] 1,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Witamina C [mg] 158,40 suma cukrów prostych [g] 62,50

### **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>