

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-21 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Jajko 1,00 szt (JAJ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g	Barszcz biały 400,00 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Pieczeń rzymska 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Kasza jęczmienna 180,00 g (GLU) Kalafior 80,00 g (MLE, GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70,00 g (MLE) Kompot owocowy (aronia+porzeczek+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) Mięso pieczone plasterki (schab) 30,00 g (MWP) Ser żółty 30,00 g (MLE) Ogórek 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 331,60 Białko ogółem [g] 92,50 Tłuszcz [g] 100,30 Węglowodany ogółem [g] 290,70 Sód [mg] 2 542,10 Potas [mg] 3 827,00 Wapń [mg] 813,00 Fosfor [mg] 1 523,20 Magnez [mg] 330,10 Żelazo [mg] 12,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 261,30 Witamina D [ug] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Witamina C [mg] 167,40 suma cukrów prostych [g] 39,80
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL) Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Jajko 1,00 szt (JAJ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g	Barszcz biały 400,00 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Pieczeń rzymska 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Kasza jęczmienna 180,00 g (GLU) Kalafior 80,00 g (MLE, GLU) Kompot owocowy (aronia+porzeczek+jabłko) b/c 250,00 ml Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70,00 g (MLE)	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Mięso pieczone plasterki (schab) 50,00 g (MWP) Ser żółty 30,00 g (MLE) Sałata lodowa 30,00 g Ogórek 70,00 g Herbata 1,00 szt Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 208,10 Białko ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 101,10 Węglowodany ogółem [g] 268,00 Sód [mg] 2 557,30 Potas [mg] 4 068,70 Wapń [mg] 826,70 Fosfor [mg] 1 764,00 Magnez [mg] 395,30 Żelazo [mg] 14,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 186,60 Witamina D [ug] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Witamina C [mg] 163,50 suma cukrów prostych [g] 28,30
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Jajko 1,00 szt (JAJ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g	Barszcz biały lekkostrawny 400,00 ml (GLU, SEL, S02) Pieczeń rzymska 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Kasza jęczmienna 180,00 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70,00 g (MLE) Kalafior 80,00 g (MLE, GLU) Kompot owocowy (aronia+porzeczek+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Mięso pieczone plasterki (schab) 50,00 g (MWP) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomidor 70,00 g Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 377,20 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 305,50 Sód [mg] 2 581,50 Potas [mg] 3 912,60 Wapń [mg] 535,90 Fosfor [mg] 1 328,80 Magnez [mg] 299,10 Żelazo [mg] 12,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 223,00 Witamina D [ug] 3,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 Witamina C [mg] 181,00 suma cukrów prostych [g] 49,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Chleb razowy 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynekowa z fileta 30,00 g (GLU) Twarożek z cebulką i pieprzem 80,00 g (MLE, JAJ) Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Sałata 30,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z kaszy kukurydziejanej 400,00 ml (SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100,00 g (GLU, MWP) Ziemniaki 180,00 g Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU) Marchewka z groszkiem 80,00 g (GLU, STR) Sałata 50,00 g Sos v inegret 15,00 g (GOR) Kompot owocowy (aronia+porzeczek+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Chleb razowy 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Papryka 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Gruszka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 586,40 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 102,50 Węglowodany ogółem [g] 323,40 Sód [mg] 2 581,70 Potas [mg] 5 138,10 Wapń [mg] 648,70 Fosfor [mg] 1 712,30 Magnez [mg] 388,70 Żelazo [mg] 13,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 279,30 Witamina D [ug] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 Witamina C [mg] 265,40 suma cukrów prostych [g] 36,00
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynekowa z fileta 30,00 g (GLU) Twarożek z cebulką i pieprzem 80,00 g (MLE, JAJ) Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Sałata 30,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z kaszy kukurydziejanej 400,00 ml (SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100,00 g (GLU, MWP) Kasza gryczana 180,00 g Brokuły 80,00 g (GLU) Sałata 50,00 g Sos v inegret 15,00 g (GOR) Kompot owocowy (aronia+porzeczek+jabłko) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Papryka 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Gruszka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 382,30 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 102,10 Węglowodany ogółem [g] 285,50 Sód [mg] 2 259,70 Potas [mg] 4 291,30 Wapń [mg] 657,70 Fosfor [mg] 1 989,30 Magnez [mg] 500,60 Żelazo [mg] 14,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 470,70 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Błonnik pokarmowy [g] 39,80 Witamina C [mg] 246,30 suma cukrów prostych [g] 22,80
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynekowa z fileta 30,00 g (GLU) Twarożek pietruszkowy 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Sałata 30,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z kaszy kukurydziejanej 400,00 ml (SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100,00 g (GLU, MWP) Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Marchewka z groszkiem 80,00 g (GLU, STR) Sałata 50,00 g Sos v inegret 15,00 g (GOR) Kompot owocowy (aronia+porzeczek+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Banan 1,00 szt	Energia [kcal] 2 740,50 Białko ogółem [g] 121,10 Tłuszcz [g] 100,60 Węglowodany ogółem [g] 354,30 Sód [mg] 2 507,30 Potas [mg] 5 720,10 Wapń [mg] 643,30 Fosfor [mg] 1 657,40 Magnez [mg] 415,10 Żelazo [mg] 12,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 952,10 Witamina D [ug] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 Witamina C [mg] 178,80 suma cukrów prostych [g] 57,60

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-23 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa 80 % 30,00 g (MWP) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorow a z ryżem 400,00 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka po toskańsku 100,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180,00 g Surówka z kapusty pekińskiej 70,00 g Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml Fasolka szparagow a 80,00 g (MLE, GLU, STR)	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30,00 g Sałatka jajeczna 150,00 g (MLE, JAJ, S02, STR) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 527,00 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 112,90 Węglowodany ogółem [g] 299,00 Sód [mg] 3 111,50 Potas [mg] 4 772,10 Wapń [mg] 781,40 Fosfor [mg] 1 709,70 Magnez [mg] 400,80 Żelazo [mg] 15,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 995,40 Witamina D [ug] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,00 Błonnik pokarmowy [g] 31,60 Witamina C [mg] 247,50 suma cukrów prostych [g] 44,70
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa 80 % 30,00 g (MWP) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorow a z ryżem 400,00 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka po toskańsku 100,00 g (MLE, GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70,00 g Fasolka szparagow a 80,00 g (MLE, GLU, STR) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30,00 g Sałatka jajeczna 150,00 g (MLE, JAJ, S02, STR) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 348,10 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 114,60 Węglowodany ogółem [g] 258,60 Sód [mg] 3 042,40 Potas [mg] 3 798,20 Wapń [mg] 799,40 Fosfor [mg] 1 809,50 Magnez [mg] 412,60 Żelazo [mg] 16,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 993,90 Witamina D [ug] 2,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,50 Witamina C [mg] 205,40 suma cukrów prostych [g] 31,90
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa 80 % 30,00 g (MWP) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorow a z ryżem lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Udziec z kurczaka po toskańsku 100,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180,00 g Surówka wieloarzywna lekka 70,00 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Fasolka szparagow a 80,00 g (MLE, GLU, STR) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30,00 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80,00 g (MLE, JAJ) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 549,10 Białko ogółem [g] 108,60 Tłuszcz [g] 110,70 Węglowodany ogółem [g] 301,60 Sód [mg] 2 938,80 Potas [mg] 4 752,90 Wapń [mg] 753,10 Fosfor [mg] 1 614,30 Magnez [mg] 362,50 Żelazo [mg] 14,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 151,20 Witamina D [ug] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Witamina C [mg] 246,70 suma cukrów prostych [g] 45,00

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-24, 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 Buraczki gotowane 80,00 g (MLE, 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 szczy piorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Papryka 70,00 g Kapusta pekińska z cykorią 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Melon 200,00 g	Energia [kcal] 2 522,50 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 100,90 Węglowodany ogółem [g] 326,90 Sód [mg] 2 901,70 Potas [mg] 5 839,00 Wapń [mg] 669,50 Fosfor [mg] 1 683,40 Magnez [mg] 427,80 Żelazo [mg] 16,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 013,40 Witamina D [ug] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Witamina C [mg] 328,00 suma cukrów prostych [g] 44,60
	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) Puree z pietruszki 80,00 g (MLE) 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 szczy piorkiem 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] 2 405,50 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 105,00 Węglowodany ogółem [g] 310,00 Sód [mg] 2 881,80 Potas [mg] 4 355,40 Wapń [mg] 642,80 Fosfor [mg] 1 871,40 Magnez [mg] 449,80 Żelazo [mg] 16,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 579,50 Witamina D [ug] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00 Błonnik pokarmowy [g] 44,20 Witamina C [mg] 295,70 suma cukrów prostych [g] 31,40
	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 Buraczki gotowane 80,00 g (MLE, 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 Melon 200,00 g	Energia [kcal] 2 532,70 Białko ogółem [g] 104,20 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 326,60 Sód [mg] 2 838,50 Potas [mg] 5 731,70 Wapń [mg] 665,80 Fosfor [mg] 1 589,00 Magnez [mg] 392,90 Żelazo [mg] 15,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 675,70 Witamina D [ug] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Witamina C [mg] 227,00 suma cukrów prostych [g] 44,20

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-25 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 30,00 g (GLU) Kajzerka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Polędwica z piersi indy 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) Łazanki z kapustą i mięsem 300,00 g (GLU, JAJ, MWP) 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] 2 540,40 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 107,10 Węglowodany ogółem [g] 315,40 Sód [mg] 3 607,80 Potas [mg] 4 716,20 Wapń [mg] 765,60 Fosfor [mg] 1 582,40 Magnez [mg] 452,10 Żelazo [mg] 13,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 836,80 Witamina D [ug] 3,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Witamina C [mg] 214,70 suma cukrów prostych [g] 60,10
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Polędwica z piersi indy 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) Makaron razowy z warzywami i mięsem 300,00 g (GLU, MWP) 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] 2 297,30 Białko ogółem [g] 107,60 Tłuszcz [g] 103,40 Węglowodany ogółem [g] 273,00 Sód [mg] 3 544,40 Potas [mg] 4 596,30 Wapń [mg] 769,00 Fosfor [mg] 1 861,50 Magnez [mg] 482,80 Żelazo [mg] 15,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 087,20 Witamina D [ug] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 40,70 Witamina C [mg] 242,40 suma cukrów prostych [g] 27,80
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70,00 g (GLU) Kajzerka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Polędwica z piersi indy 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) Łazanki z warzywami i mięsem 300,00 g (GLU, JAJ, MWP) 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] 2 485,80 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 94,50 Węglowodany ogółem [g] 316,10 Sód [mg] 2 658,00 Potas [mg] 4 872,70 Wapń [mg] 746,40 Fosfor [mg] 1 570,50 Magnez [mg] 406,00 Żelazo [mg] 13,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 043,80 Witamina D [ug] 3,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,60 Błonnik pokarmowy [g] 28,30 Witamina C [mg] 247,30 suma cukrów prostych [g] 59,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-26 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 szczy piorkiem 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) Naleśniki dietetyczne z serem 2,00 szt (MLE, GLU, JAJ) Mus jogurtowo-truskawkowy 80,00 g (MLE) Surówka z selera z rodzynką 120,00 g (MLE, SEL) 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] 2 374,10 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodany ogółem [g] 329,60 Sód [mg] 2 556,20 Potas [mg] 4 226,50 Wapń [mg] 896,90 Fosfor [mg] 1 733,00 Magnez [mg] 345,30 Żelazo [mg] 14,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 219,80 Witamina D [ug] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 34,90 Witamina C [mg] 150,90 suma cukrów prostych [g] 86,80
	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) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Seler z pomidorami 80,00 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70,00 g 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] 2 195,20 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 287,40 Sód [mg] 3 112,00 Potas [mg] 4 585,60 Wapń [mg] 706,10 Fosfor [mg] 1 773,10 Magnez [mg] 419,60 Żelazo [mg] 16,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 258,80 Witamina D [ug] 3,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 42,20 Witamina C [mg] 145,80 suma cukrów prostych [g] 32,90
	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) Naleśniki dietetyczne z serem 2,00 szt (MLE, GLU, JAJ) Mus jogurtowo-truskawkowy 80,00 g (MLE) Surówka z selera z rodzynką 120,00 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] 2 326,50 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 82,60 Węglowodany ogółem [g] 321,80 Sód [mg] 2 436,30 Potas [mg] 4 050,70 Wapń [mg] 863,30 Fosfor [mg] 1 584,90 Magnez [mg] 311,00 Żelazo [mg] 13,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 329,90 Witamina D [ug] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Witamina C [mg] 157,90 suma cukrów prostych [g] 92,30

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-27 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 z pomidorów i kukinii lekki 60,00 g Ryż paraboliczny 180,00 g Surówka wielowarzywna lekka 70,00 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Kalafior 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] 2 553,90 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 106,20 Węglowodany ogółem [g] 328,80 Sód [mg] 3 972,90 Potas [mg] 4 608,30 Wapń [mg] 886,10 Fosfor [mg] 1 790,30 Magnez [mg] 442,40 Żelazo [mg] 13,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 991,50 Witamina D [ug] 2,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,60 Błonnik pokarmowy [g] 37,20 Witamina C [mg] 278,50 suma cukrów prostych [g] 42,30
	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 brązowy 180,00 g Surówka wielowarzywna lekka b/c 70,00 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Kalafior 80,00 g (MLE, 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 Jajko 1,00 szt (JAJ) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 361,10 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 102,60 Węglowodany ogółem [g] 305,20 Sód [mg] 3 019,00 Potas [mg] 4 649,10 Wapń [mg] 887,50 Fosfor [mg] 1 952,00 Magnez [mg] 484,00 Żelazo [mg] 14,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 853,70 Witamina D [ug] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,70 Błonnik pokarmowy [g] 46,20 Witamina C [mg] 268,00 suma cukrów prostych [g] 30,60
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g 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 z pomidorów i kukinii lekki 60,00 g Ryż paraboliczny 180,00 g Surówka wielowarzywna lekka 70,00 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Kalafior 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 Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 582,70 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 334,90 Sód [mg] 3 679,40 Potas [mg] 4 632,70 Wapń [mg] 666,70 Fosfor [mg] 1 693,60 Magnez [mg] 405,10 Żelazo [mg] 12,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 972,10 Witamina D [ug] 2,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,90 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Witamina C [mg] 288,70 suma cukrów prostych [g] 43,90

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-28 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 szczy piorkiem 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 pieczony z morelami 100,00 g (GLU) Kasza kuskus 180,00 g (GLU) Surówka z marchwi z jogurtem 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] 2 252,30 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 80,10 Węglowodany ogółem [g] 295,20 Sód [mg] 3 525,80 Potas [mg] 4 709,80 Wapń [mg] 634,20 Fosfor [mg] 1 744,10 Magnez [mg] 371,90 Żelazo [mg] 13,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 832,20 Witamina D [ug] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,90 Witamina C [mg] 329,90 suma cukrów prostych [g] 40,70
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Twarożek z rzodkiewką i szczy piorkiem 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 pieczony 100,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Brokuły 80,00 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłką 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] 2 125,90 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 75,20 Węglowodany ogółem [g] 289,30 Sód [mg] 3 302,10 Potas [mg] 4 743,60 Wapń [mg] 661,60 Fosfor [mg] 1 903,00 Magnez [mg] 435,90 Żelazo [mg] 15,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 511,00 Witamina D [ug] 2,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 44,80 Witamina C [mg] 356,30 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) 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 pieczony z morelami 100,00 g (GLU) Kasza kuskus 180,00 g (GLU) Surówka z marchwi z jogurtem 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] 2 282,40 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 79,10 Węglowodany ogółem [g] 294,80 Sód [mg] 3 499,80 Potas [mg] 4 534,70 Wapń [mg] 602,10 Fosfor [mg] 1 648,20 Magnez [mg] 333,90 Żelazo [mg] 12,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 457,70 Witamina D [ug] 2,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,60 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Witamina C [mg] 225,10 suma cukrów prostych [g] 39,90

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-29 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 gryczana 180,00 g Buraczki gotowane z żurawiną i jabłkiem 80,00 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych 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) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Pasta z makrelą lekka 80,00 g (MLE, JAJ, RYB) Pomidor 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Banan 1,00 szt	Energia [kcal] 2 559,20 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 102,40 Węglowodany ogółem [g] 332,50 Sód [mg] 3 212,30 Potas [mg] 5 160,60 Wapń [mg] 726,90 Fosfor [mg] 1 781,70 Magnez [mg] 514,80 Żelazo [mg] 15,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 563,20 Witamina D [ug] 4,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 Witamina C [mg] 181,60 suma cukrów prostych [g] 70,30
	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 gryczana 180,00 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych b/c 70,00 g Pomidory zapiekane 80,00 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 Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt Kiwi 1,00 szt	Energia [kcal] 2 233,80 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 95,10 Węglowodany ogółem [g] 267,40 Sód [mg] 2 812,10 Potas [mg] 4 905,20 Wapń [mg] 726,10 Fosfor [mg] 2 090,30 Magnez [mg] 521,80 Żelazo [mg] 15,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 424,90 Witamina D [ug] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,70 Błonnik pokarmowy [g] 41,70 Witamina C [mg] 227,70 suma cukrów prostych [g] 26,20
	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) Buraczki gotowane z żurawiną i jabłkiem 80,00 g Sałata 50,00 g Sos jogurtowy b/c 20,00 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 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Banan 1,00 szt	Energia [kcal] 2 508,90 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 93,80 Węglowodany ogółem [g] 331,30 Sód [mg] 2 587,10 Potas [mg] 4 766,10 Wapń [mg] 730,30 Fosfor [mg] 1 543,50 Magnez [mg] 364,60 Żelazo [mg] 13,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 703,80 Witamina D [ug] 1,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Witamina C [mg] 165,50 suma cukrów prostych [g] 68,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-30 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 szpinakowa 400,00 ml (MLE, SEL) Kurczak gotowany (udziec) 140,00 g Sos musztardowo-miodowy 60,00 g (GLU, GOR) Ziemniaki 180,00 g Marchewka gotowana 80,00 g (GLU) Surówka czerwony coleslaw 70,00 g (JAJ, GOR) 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 lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Melon 200,00 g	Energia [kcal] 2 503,00 Białko ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 100,70 Węglowodany ogółem [g] 300,30 Sód [mg] 3 238,60 Potas [mg] 5 941,40 Wapń [mg] 694,20 Fosfor [mg] 1 857,00 Magnez [mg] 448,50 Żelazo [mg] 16,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 051,50 Witamina D [ug] 5,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,40 Witamina C [mg] 226,50 suma cukrów prostych [g] 50,10
	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 szpinakowa 400,00 ml (MLE, SEL) Kurczak gotowany (udziec) 140,00 g Ryż brązowy 180,00 g Surówka czerwony coleslaw b/c 70,00 g (JAJ, GOR) Cukinia duszona z ziołami 80,00 g 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 Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 271,80 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 253,10 Sód [mg] 3 011,20 Potas [mg] 4 345,80 Wapń [mg] 671,90 Fosfor [mg] 1 956,80 Magnez [mg] 476,70 Żelazo [mg] 16,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 519,70 Witamina D [ug] 5,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 37,80 Witamina C [mg] 168,10 suma cukrów prostych [g] 25,60
	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 szpinakowa lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Kurczak gotowany (udziec) 140,00 g Sos koperkowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70,00 g (MLE, JAJ) Marchewka gotowana 80,00 g (GLU) 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 lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Melon 200,00 g	Energia [kcal] 2 473,00 Białko ogółem [g] 124,80 Tłuszcz [g] 94,90 Węglowodany ogółem [g] 300,20 Sód [mg] 2 895,70 Potas [mg] 6 022,50 Wapń [mg] 682,10 Fosfor [mg] 1 786,60 Magnez [mg] 413,70 Żelazo [mg] 15,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 933,40 Witamina D [ug] 5,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,90 Witamina C [mg] 238,40 suma cukrów prostych [g] 52,10

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-31 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 buraczkami 100,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180,00 g Surówka z rzodkwi 70,00 g (MLE) Jarzyńska grecka lekka 80,00 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) 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 Jabłko 1,00 szt	Energia [kcal] 2 466,90 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 101,70 Węglowodany ogółem [g] 322,20 Sód [mg] 3 076,60 Potas [mg] 5 661,20 Wapń [mg] 668,50 Fosfor [mg] 1 732,40 Magnez [mg] 423,00 Żelazo [mg] 14,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 024,30 Witamina D [ug] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,70 Witamina C [mg] 229,80 suma cukrów prostych [g] 47,60
	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) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Surówka z rzodkwi b/c 70,00 g Brokuły 80,00 g (GLU) 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] 2 378,20 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 112,30 Węglowodany ogółem [g] 279,30 Sód [mg] 2 858,30 Potas [mg] 4 483,20 Wapń [mg] 651,20 Fosfor [mg] 1 855,80 Magnez [mg] 425,30 Żelazo [mg] 15,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 829,30 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Błonnik pokarmowy [g] 43,60 Witamina C [mg] 206,20 suma cukrów prostych [g] 30,10
	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 buraczkami 100,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180,00 g Surówka z kalarepy i marchewki 70,00 g (MLE) Jarzyńska grecka lekka 80,00 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) 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 Jabłko 1,00 szt	Energia [kcal] 2 507,70 Białko ogółem [g] 105,00 Tłuszcz [g] 98,10 Węglowodany ogółem [g] 328,30 Sód [mg] 3 189,50 Potas [mg] 5 717,90 Wapń [mg] 637,80 Fosfor [mg] 1 677,10 Magnez [mg] 391,60 Żelazo [mg] 13,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 991,70 Witamina D [ug] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 Witamina C [mg] 258,90 suma cukrów prostych [g] 46,80

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>