

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-11 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa 80 % 30,00 g (MWP) Jajko 1,00 szt (JAJ) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa szpinakowa 400,00 ml (MLE, SEL) Bitka w ieprzowa lekkostrawna 100,00 g (GLU, MWP, SEL) Sos pieczeniowy lekki 60,00 g (GLU) Kasza gryczana nieprażona 180,00 g Sałata z buraka 70,00 g Dyńia gotowana z cukinią 80,00 g (GLU) 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) Kielbasa krakowska 30,00 g (MWP) Sałata ryżowa z szynką lekka 150,00 g (MLE, JAJ, MWP) Sałata lodowa 30,00 g Rzodkiewka 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 653,40 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 (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa 80 % 30,00 g (MWP) Jajko 1,00 szt (JAJ) Ogórek 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa szpinakowa 400,00 ml (MLE, SEL) Bitka w ieprzowa lekkostrawna 100,00 g (GLU, MWP, SEL) Kasza gryczana nieprażona 180,00 g Dyńia gotowana z cukinią 80,00 g (GLU) Surówka z pomidora z koperkim b/c 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Kielbasa krakowska 30,00 g (MWP) Sałata ryżowa z szynką lekka (ryż brazowy) 150,00 g (MLE, JAJ, MWP) 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 (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa 80 % 30,00 g (MWP) Jajko 1,00 szt (JAJ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Bitka w ieprzowa lekkostrawna 100,00 g (GLU, MWP, SEL) Sos pieczeniowy lekki 60,00 g (GLU) Kasza jęczmienna 180,00 g (GLU) Sałata z buraka 70,00 g Dyńia gotowana z cukinią 80,00 g (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) Kielbasa krakowska 30,00 g (MWP) Sałata ryżowa z szynką lekka 150,00 g (MLE, JAJ, MWP) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 655,10 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 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Schab na kartki 30,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400,00 ml (GLU, SEL) Sos boloński z indyka 200,00 g (GLU) Makaron 180,00 g (GLU) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kaliafor) 80,00 g (GLU) Sałata lodowa 50,00 g Sos jogurtowy 20,00 g (MLE) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Banan 1,00 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) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Pasta z zielonego groszku i sera 80,00 g (MLE, JAJ, STR) Papryka 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 577,80 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 351,30 Sód [mg] 2 612,40 Potas [mg] 4 909,20 Wapń [mg] 764,80 Fosfor [mg] 1 742,80 Magnez [mg] 424,30 Żelazo [mg] 13,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 067,10 Witamina D [ug] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 Witamina C [mg] 264,30 suma cukrów prostych [g] 54,50
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Schab na kartki 30,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400,00 ml (GLU, SEL) Sos boloński z indyka 200,00 g (GLU) Makaron razowy 180,00 g (GLU) Sałata lodowa 50,00 g Sos jogurtowy b/c 20,00 g (MLE) Kaliafor 80,00 g (MLE, GLU) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Kiwi 1,00 szt Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Pasta z zielonego groszku i sera 80,00 g (MLE, JAJ, STR) Papryka 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 272,50 Białko ogółem [g] 108,90 Tłuszcz [g] 88,00 Węglowodany ogółem [g] 298,40 Sód [mg] 2 702,20 Potas [mg] 4 533,10 Wapń [mg] 787,20 Fosfor [mg] 1 894,60 Magnez [mg] 428,10 Żelazo [mg] 14,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 992,40 Witamina D [ug] 1,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Błonnik pokarmowy [g] 39,30 Witamina C [mg] 331,20 suma cukrów prostych [g] 25,60
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Schab na kartki 30,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400,00 ml (GLU, SEL) Sos boloński z indyka 200,00 g (GLU) Makaron 180,00 g (GLU) Sałata lodowa 50,00 g Sos jogurtowy 20,00 g (MLE) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kaliafor) 80,00 g (GLU) Kompot wiśniowy b/c 250,00 ml	Banan 1,00 szt Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Pasta z zielonego groszku i sera lekka 80,00 g (MLE, JAJ, STR) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 584,80 Białko ogółem [g] 113,90 Tłuszcz [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 354,20 Sód [mg] 2 473,70 Potas [mg] 4 776,70 Wapń [mg] 644,50 Fosfor [mg] 1 582,40 Magnez [mg] 379,40 Żelazo [mg] 12,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 664,30 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Witamina C [mg] 145,70 suma cukrów prostych [g] 55,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-13 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 35,00 g (GLU) Pieczywo razowe 35,00 g (GLU) Kajzerka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Twarożek pietruszkowy 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa pejszanka 400,00 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak pieczony w miodzie 140,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Szpinak jogurtowy 80,00 g (MLE, GLU) Surówka z selera i marchewki 70,00 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 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 delikatesowa drobiowa 30,00 g Paszтет domowy wypiek własny 50,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Ogórek 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 465,20 Białko ogółem [g] 117,90 Tłuszcz [g] 105,60 Węglowodany ogółem [g] 289,40 Sód [mg] 2 916,40 Potas [mg] 5 470,80 Wapń [mg] 694,70 Fosfor [mg] 1 786,10 Magnez [mg] 420,60 Żelazo [mg] 15,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 685,90 Witamina D [ug] 4,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,00 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 Witamina C [mg] 236,80 suma cukrów prostych [g] 41,10
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 70,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Twarożek pietruszkowy 80,00 g (MLE) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa pejszanka 400,00 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak pieczony (udziec) 140,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Surówka z selera i marchewki b/c 70,00 g (MLE, SEL) Szpinak jogurtowy 80,00 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Mandarynka 1,00 szt Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 50,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Ogórek 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 082,00 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodany ogółem [g] 254,40 Sód [mg] 2 863,00 Potas [mg] 4 261,40 Wapń [mg] 706,10 Fosfor [mg] 1 752,70 Magnez [mg] 422,50 Żelazo [mg] 15,80 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 680,30 Witamina D [ug] 3,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,30 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 Witamina C [mg] 195,10 suma cukrów prostych [g] 28,40
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70,00 g (GLU) Kajzerka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Twarożek pietruszkowy 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400,00 ml (SEL) Kurczak pieczony w miodzie 140,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Szpinak jogurtowy 80,00 g (MLE, GLU) Surówka z selera i marchewki 70,00 g (MLE, SEL) 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) Szynka delikatesowa drobiowa 30,00 g Paszтет domowy wypiek własny 50,00 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 509,30 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 102,30 Węglowodany ogółem [g] 298,70 Sód [mg] 2 945,10 Potas [mg] 5 663,50 Wapń [mg] 683,80 Fosfor [mg] 1 715,70 Magnez [mg] 401,80 Żelazo [mg] 16,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 645,00 Witamina D [ug] 4,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Witamina C [mg] 239,10 suma cukrów prostych [g] 48,40

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-14, 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) Jajko 1,00 szt (JAJ) Twarożek waniliowy 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z soczewicy i marchewki 350,00 ml (SEL, STR) Knedle 240,00 g Mus jabłkowy 80,00 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 120,00 g (MLE) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) 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) Ser żółty 30,00 g (MLE) Sałatka jarzynowa 150,00 g (JAJ, SEL, STR, GOR) Ogórek 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 561,70 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 377,50 Sód [mg] 3 372,40 Potas [mg] 5 026,00 Wapń [mg] 1 034,40 Fosfor [mg] 1 600,80 Magnez [mg] 409,70 Żelazo [mg] 15,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 114,80 Witamina D [ug] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,60 Błonnik pokarmowy [g] 39,60 Witamina C [mg] 229,00 suma cukrów prostych [g] 78,10
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Jajko 1,00 szt (JAJ) Serek naturalny homogenizowany 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z soczewicy i marchewki 350,00 ml (SEL, STR) Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300,00 g Sos jogurtowo-serowy b/c 80,00 g (MLE) Surówka z pietruszki z pomarańczą b/c 120,00 g (MLE) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250,00 ml	Gruszka 1,00 szt Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Sałatka jarzynowa 150,00 g (JAJ, SEL, STR, GOR) Ser żółty 30,00 g (MLE) Ogórek 70,00 g Kapusta pekińska 30,00 g Herbata 1,00 szt	Energia [kcal] 2 270,80 Białko ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 336,50 Sód [mg] 2 751,20 Potas [mg] 4 682,50 Wapń [mg] 1 131,00 Fosfor [mg] 1 901,90 Magnez [mg] 490,50 Żelazo [mg] 16,90 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 671,40 Witamina D [ug] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,30 Błonnik pokarmowy [g] 55,90 Witamina C [mg] 217,50 suma cukrów prostych [g] 45,50
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Jajko 1,00 szt (JAJ) Twarożek waniliowy 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa brokułowa lekkostrawna 400,00 ml (GLU, SEL) Knedle 240,00 g Mus jabłkowy 80,00 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 120,00 g (MLE) Kompot owocowy (wiśnia+truskawka+porzeczka) 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) Pasta twarogowo-łososiowa z koperkiem 80,00 g (MLE, RYB) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150,00 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g	Energia [kcal] 2 536,30 Białko ogółem [g] 91,90 Tłuszcz [g] 88,40 Węglowodany ogółem [g] 366,70 Sód [mg] 3 081,70 Potas [mg] 4 864,20 Wapń [mg] 796,80 Fosfor [mg] 1 436,10 Magnez [mg] 346,00 Żelazo [mg] 13,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 185,30 Witamina D [ug] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,90 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Witamina C [mg] 261,40 suma cukrów prostych [g] 78,00

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-15 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 30,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa jarzynowa 400,00 ml (MLE, SEL, STR) Gołąbki po hiszpańsku 100,00 g (JAJ, MWP) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Kasza pęczak 180,00 g (GLU) Fasolka szparagowa 80,00 g (MLE, GLU, STR) Surówka z ogórka kiszzonego i jabłka 70,00 g Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Twarożek z cebulką i pieprzem 80,00 g (MLE, JAJ) 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] 2 233,70 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 81,90 Węglowodany ogółem [g] 301,60 Sód [mg] 2 534,50 Potas [mg] 3 933,90 Wapń [mg] 746,20 Fosfor [mg] 1 559,50 Magnez [mg] 351,50 Żelazo [mg] 12,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 236,80 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 Witamina C [mg] 235,70 suma cukrów prostych [g] 41,70
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 70,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Gołąbki po hiszpańsku 100,00 g (JAJ, MWP) Kasza pęczak 180,00 g (GLU) Fasolka szparagowa 80,00 g (MLE, GLU, STR) Surówka z ogórka kiszzonego i jabłka b/c 70,00 g Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Twarożek z cebulką i pieprzem 80,00 g (MLE, JAJ) 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] 2 053,30 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 77,10 Węglowodany ogółem [g] 283,50 Sód [mg] 2 524,30 Potas [mg] 4 064,40 Wapń [mg] 723,50 Fosfor [mg] 1 713,60 Magnez [mg] 403,20 Żelazo [mg] 13,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 125,70 Witamina D [ug] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Błonnik pokarmowy [g] 39,90 Witamina C [mg] 222,50 suma cukrów prostych [g] 31,00
	LUXMED Lekkostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 30,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynka piastowska 30,00 g Ser biały 80,00 g (MLE) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Pulpet wieprzowy z warzywami 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Kasza jęczmienna 180,00 g (GLU) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Fasolka szparagowa 80,00 g (MLE, GLU, STR) Surówka wieloarzywna lekka 70,00 g (MLE, JAJ, SEL, 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) Twarożek mięsowy 80,00 g (MLE) 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] 2 251,90 Białko ogółem [g] 104,50 Tłuszcz [g] 78,20 Węglowodany ogółem [g] 308,00 Sód [mg] 2 482,40 Potas [mg] 4 186,60 Wapń [mg] 716,10 Fosfor [mg] 1 601,40 Magnez [mg] 335,10 Żelazo [mg] 12,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 649,00 Witamina D [ug] 2,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,70 Błonnik pokarmowy [g] 31,10 Witamina C [mg] 230,10 suma cukrów prostych [g] 44,30

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-16 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30,00 g (GLU) Bułka wrocławska 30,00 g (GLU) Pieczywo razowe 30,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL) Rzodkiewka 70,00 g Sałata 30,00 g	Krem z białych warzyw 400,00 ml (MLE, SEL) Mintaj soule z pieca 100,00 g (GLU) Groszek ptyśowy 20,00 g (MLE, GLU, JAJ) Sos porowo-śmietanowy 60,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180,00 g Jarzynka grecka lekka 80,00 g (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Sałatka makaronowa z szynką 150,00 g (MLE, JAJ, MWP, STR) Kapusta pekińska 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Gruszka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 479,30 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 94,80 Węglowodany ogółem [g] 335,90 Sód [mg] 3 957,90 Potas [mg] 5 375,40 Wapń [mg] 739,30 Fosfor [mg] 1 870,00 Magnez [mg] 459,20 Żelazo [mg] 14,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 717,20 Witamina D [ug] 1,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 42,40 Witamina C [mg] 275,80 suma cukrów prostych [g] 40,20
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL) Rzodkiewka 70,00 g Sałata 30,00 g	Zupa selerowa lekkostrawna 400,00 ml (GLU, SEL) Mintaj soule z pieca 100,00 g (GLU) Ryż brązowy 180,00 g Pomidory zapiekane 80,00 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Sałatka makaronowa z szynką lekka (makaron razowy) 150,00 g (MLE, GLU, JAJ, MWP) Kapusta pekińska 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Gruszka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 251,10 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 317,30 Sód [mg] 3 185,40 Potas [mg] 4 619,90 Wapń [mg] 687,90 Fosfor [mg] 1 963,00 Magnez [mg] 493,50 Żelazo [mg] 14,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 207,40 Witamina D [ug] 1,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 48,10 Witamina C [mg] 189,00 suma cukrów prostych [g] 27,40
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 45,00 g (GLU) Bułka wrocławska 45,00 g (GLU) Grahamka 1,00 szt (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Szynkowa z fileta 30,00 g (GLU) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g	Krem z białych warzyw lekki 400,00 ml (MLE, SEL) Grzanki 30,00 g (GLU) Mintaj soule z pieca 100,00 g (GLU) Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 180,00 g Jarzynka grecka lekka 80,00 g (SEL) Sałatka z pomidora 70,00 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30,00 g (MWP) Sałatka makaronowa z szynką lekka 150,00 g (MLE, JAJ, MWP) Sałata 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 416,70 Białko ogółem [g] 110,00 Tłuszcz [g] 84,20 Węglowodany ogółem [g] 334,40 Sód [mg] 3 903,70 Potas [mg] 5 582,60 Wapń [mg] 695,70 Fosfor [mg] 1 782,30 Magnez [mg] 433,30 Żelazo [mg] 13,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 730,30 Witamina D [ug] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 Witamina C [mg] 294,80 suma cukrów prostych [g] 40,80

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-17 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Twarożek miętowy 80,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Ogórek kiszony 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z dyni 400,00 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z brzoskwinia 100,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Brokuły 80,00 g (GLU) Sałatka z buraka 70,00 g Kompot owocowy (aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 40,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Mięso pieczone plasterki (schab) 30,00 g (MWP) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Banan 1,00 szt	Energia [kcal] 2 387,40 Białko ogółem [g] 128,90 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 315,00 Sód [mg] 3 147,10 Potas [mg] 5 182,90 Wapń [mg] 631,80 Fosfor [mg] 1 819,70 Magnez [mg] 453,30 Żelazo [mg] 13,40 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 357,30 Witamina D [ug] 1,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,00 Witamina C [mg] 144,50 suma cukrów prostych [g] 63,10
	LUXMED Cukrzykowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Twarożek miętowy 80,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Ogórek kiszony 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z dyni 400,00 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka soute 100,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Mizeria z jogurtem b/c 70,00 g (MLE) Brokuły 80,00 g (GLU) Kompot owocowy (aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Pieczywo razowe 120,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Mięso pieczone plasterki (schab) 30,00 g (MWP) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Jabłko 1,00 szt	Energia [kcal] 2 219,80 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 90,60 Węglowodany ogółem [g] 274,70 Sód [mg] 3 003,30 Potas [mg] 4 405,50 Wapń [mg] 647,90 Fosfor [mg] 1 847,60 Magnez [mg] 423,70 Żelazo [mg] 13,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 335,20 Witamina D [ug] 1,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Witamina C [mg] 139,50 suma cukrów prostych [g] 28,20
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Twarożek miętowy 80,00 g (MLE) Szynka na kartki 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE)	Zupa z dyni lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony z brzoskwinia 100,00 g (GLU) Kasza bulgur 180,00 g (GLU) Brokuły 80,00 g (GLU) Sałatka z buraka 70,00 g Kompot owocowy (aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30,00 g (MWP) Mięso pieczone plasterki (schab) 30,00 g (MWP) Sałata lodowa 30,00 g Pomidor 70,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Banan 1,00 szt	Energia [kcal] 2 426,20 Białko ogółem [g] 130,50 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 319,30 Sód [mg] 2 633,50 Potas [mg] 5 183,60 Wapń [mg] 608,20 Fosfor [mg] 1 715,00 Magnez [mg] 396,10 Żelazo [mg] 12,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 416,40 Witamina D [ug] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Witamina C [mg] 158,40 suma cukrów prostych [g] 62,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-18 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna b/c. 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) Poledwica drobiowa 80% 30,00 g Paszтет z tuńczyka 50,00 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ogórek 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 240,60 Białko ogółem [g] 90,10 Tłuszcz [g] 92,60 Węglowodany ogółem [g] 287,60 Sód [mg] 2 754,00 Potas [mg] 3 859,20 Wapń [mg] 554,80 Fosfor [mg] 1 449,50 Magnez [mg] 334,30 Żelazo [mg] 12,70 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 270,30 Witamina D [ug] 4,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Witamina C [mg] 167,90 suma cukrów prostych [g] 35,00
	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) Poledwica drobiowa 80% 30,00 g Paszтет z tuńczyka 50,00 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Sałata lodowa 30,00 g Ogórek 70,00 g Herbata 1,00 szt Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 074,70 Białko ogółem [g] 84,60 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodany ogółem [g] 269,90 Sód [mg] 2 754,10 Potas [mg] 3 977,50 Wapń [mg] 563,20 Fosfor [mg] 1 615,50 Magnez [mg] 390,90 Żelazo [mg] 14,30 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 195,60 Witamina D [ug] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,90 Witamina C [mg] 164,00 suma cukrów prostych [g] 28,40
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Kawa mleczna b/c. 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) Poledwica drobiowa 80% 30,00 g Paszтет z tuńczyka 50,00 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomidor 70,00 g Mandarynka 1,00 szt	Energia [kcal] 2 281,90 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 92,30 Węglowodany ogółem [g] 291,00 Sód [mg] 3 074,30 Potas [mg] 3 829,80 Wapń [mg] 534,70 Fosfor [mg] 1 347,00 Magnez [mg] 303,40 Żelazo [mg] 12,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 322,80 Witamina D [ug] 5,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Witamina C [mg] 178,10 suma cukrów prostych [g] 34,40

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-19 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) Kotlet schabowy z pieca 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180,00 g Kapusta biała z pomidorami 80,00 g (GLU) Sałata 50,00 g Sos v inegret 15,00 g (GOR) Kompot owocowy (aronia+porzeczka+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] 2 691,00 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 104,60 Węglowodany ogółem [g] 347,70 Sód [mg] 2 770,50 Potas [mg] 5 186,60 Wapń [mg] 694,60 Fosfor [mg] 1 710,40 Magnez [mg] 394,00 Żelazo [mg] 13,20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 547,40 Witamina D [ug] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Błonnik pokarmowy [g] 34,10 Witamina C [mg] 303,10 suma cukrów prostych [g] 33,80
	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) Kotlet schabowy z pieca 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Kasza gryczana 180,00 g Kapusta biała z pomidorami 80,00 g (GLU) Sałata 50,00 g Sos v inegret 15,00 g (GOR) Kompot owocowy (aronia+porzeczka+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] 2 524,10 Białko ogółem [g] 111,30 Tłuszcz [g] 106,70 Węglowodany ogółem [g] 315,30 Sód [mg] 2 693,80 Potas [mg] 4 354,40 Wapń [mg] 711,60 Fosfor [mg] 1 989,90 Magnez [mg] 511,50 Żelazo [mg] 15,10 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 527,70 Witamina D [ug] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,30 Błonnik pokarmowy [g] 42,70 Witamina C [mg] 261,00 suma cukrów prostych [g] 23,50
	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) Kotlet schabowy z pieca w sosie 100,00 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180,00 g Marchewka gotowana 80,00 g (GLU) Sałata 50,00 g Sos v inegret 15,00 g (GOR) Kompot owocowy (aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Masło 20,00 g (MLE) 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] 2 814,60 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 100,80 Węglowodany ogółem [g] 376,20 Sód [mg] 2 619,60 Potas [mg] 5 620,80 Wapń [mg] 637,40 Fosfor [mg] 1 635,60 Magnez [mg] 412,10 Żelazo [mg] 12,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 229,10 Witamina D [ug] 1,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Witamina C [mg] 166,80 suma cukrów prostych [g] 56,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-20 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 b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa 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 Kalafor 80,00 g (MLE, GLU)	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 Pasta jajeczna ze szczy piorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 5,00 g Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 533,30 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 116,20 Węglowodany ogółem [g] 291,20 Sód [mg] 3 171,30 Potas [mg] 4 642,20 Wapń [mg] 721,40 Fosfor [mg] 1 686,20 Magnez [mg] 388,30 Żelazo [mg] 14,60 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 932,90 Witamina D [ug] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 Witamina C [mg] 273,40 suma cukrów prostych [g] 38,30
	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 pomidorowa 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 Kalafor 80,00 g (MLE, GLU) 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 Pasta jajeczna ze szczy piorkiem 80,00 g (JAJ, GOR) Pomidor 70,00 g Sałata lodowa 30,00 g Herbata 1,00 szt Pomarańcza 1,00 szt	Energia [kcal] 2 374,50 Białko ogółem [g] 104,80 Tłuszcz [g] 117,90 Węglowodany ogółem [g] 255,70 Sód [mg] 3 102,30 Potas [mg] 3 668,40 Wapń [mg] 739,50 Fosfor [mg] 1 786,00 Magnez [mg] 400,10 Żelazo [mg] 15,50 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 931,40 Witamina D [ug] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,90 Witamina C [mg] 231,30 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) Szynkowa 80 % 30,00 g (MWP) Twarożek z oliwkami 80,00 g (MLE) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Kawa mleczna b/c. 250,00 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400,00 ml (SEL) Udziec z kurczaka po toskańsku 100,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180,00 g Surówka z dyni (sos jogurtowy) 70,00 g (MLE) Kalafor 80,00 g (MLE, GLU) Kompot owocowy (wiśnia+jabłko) b/c 250,00 ml	Chleb pszenno-żytni 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 60,00 g (GLU) Pieczywo razowe 40,00 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] 2 528,60 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 297,50 Sód [mg] 3 007,80 Potas [mg] 4 725,20 Wapń [mg] 734,80 Fosfor [mg] 1 598,20 Magnez [mg] 353,20 Żelazo [mg] 14,00 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 308,10 Witamina D [ug] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 Witamina C [mg] 276,00 suma cukrów prostych [g] 38,60

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>