

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-02-21 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Buleczka alpejska 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Sałata z pomidorami z jogurtem 70 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 420 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Sód [mg] 2 738,4 Potas [mg] 5 769,4 Wapń [mg] 649,1 Fosfor [mg] 1 609,1 Magnez [mg] 418,1 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 889,5 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Witamina C [mg] 328,9 suma cukrów prostych [g] 44
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90 g (GLU) Buleczka alpejska 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ, MWP) Ryż brązowy 180 g Sałata z pomidorami z jogurtem b/c 70 g (MLE) Puree z pietruszki 80 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 301,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Sód [mg] 2 718,6 Potas [mg] 4 285,7 Wapń [mg] 622,3 Fosfor [mg] 1 797,1 Magnez [mg] 440,1 Żelazo [mg] 15,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 455,6 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Witamina C [mg] 296,6 suma cukrów prostych [g] 30,4
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 45 g (GLU) Bułka wrocławska 45 g (GLU) Buleczka alpejska 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Sałata z pomidorami z jogurtem 70 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 456,7 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Sód [mg] 2 719,8 Potas [mg] 5 660,7 Wapń [mg] 633,1 Fosfor [mg] 1 512,8 Magnez [mg] 385,5 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 570,4 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Witamina C [mg] 223,4 suma cukrów prostych [g] 43,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-22 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyczej 30 g Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Łazanki z warzywami i mięsem 300 g (GLU, MWP) Szpinak jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Surówka z pora, dyni i kukurydzy b/c 70 g (JAJ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowa z tuńczykiem lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 567,2 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Sód [mg] 3 642,7 Potas [mg] 4 976,9 Wapń [mg] 750,8 Fosfor [mg] 1 687,5 Magnez [mg] 478 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 172,4 Witamina D [ug] 4,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Witamina C [mg] 208,9 suma cukrów prostych [g] 61,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyczej 30 g Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Makaron razowy z warzywami i mięsem 300 g (GLU, MWP) Szpinak jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Surówka z pora, dyni i kukurydzy b/c 70 g (JAJ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pasta twarogowa z tuńczykiem lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Energia [kcal] 2 297,3 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 273 Sód [mg] 3 544,4 Potas [mg] 4 596,3 Wapń [mg] 769 Fosfor [mg] 1 861,5 Magnez [mg] 482,8 Żelazo [mg] 15,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 087,2 Witamina D [ug] 4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Witamina C [mg] 242,4 suma cukrów prostych [g] 27,8
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyczej 30 g Twarożek pietruszkowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa brokułowa lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Łazanki z warzywami i mięsem 300 g (GLU, MWP) Surówka z dyni i kukurzy lekka b/c 70 g (MLE, JAJ) Szpinak jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowa z tuńczykiem lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 527,9 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 326 Sód [mg] 2 702,7 Potas [mg] 4 880,8 Wapń [mg] 747,4 Fosfor [mg] 1 574,7 Magnez [mg] 406,6 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 055,8 Witamina D [ug] 4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Witamina C [mg] 247,3 suma cukrów prostych [g] 60

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-23 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa 80% 30 g Herbata 1 szt Sałata 30 g Pomidor 70 g Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Mus jogurtowo- truskawkowy 80 g (MLE) Surówka z selera z rodzynką 120 g (MLE, SEL) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Chrzanowy twarózek 80 g (MLE, S02) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 374,1 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Sód [mg] 2 556,2 Potas [mg] 4 226,5 Wapń [mg] 896,9 Fosfor [mg] 1 733 Magnez [mg] 345,3 Żelazo [mg] 14,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 219,8 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Witamina C [mg] 150,9 suma cukrów prostych [g] 86,8
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Herbata 1 szt Pomidor 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Kasza bulgur 180 g (GLU) Seler z pomidorami 80 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Chrzanowy twarózek 80 g (MLE, S02) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 195,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Sód [mg] 3 112 Potas [mg] 4 585,6 Wapń [mg] 706,1 Fosfor [mg] 1 773,1 Magnez [mg] 419,6 Żelazo [mg] 16,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 258,8 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Witamina C [mg] 145,8 suma cukrów prostych [g] 32,9
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 45 g (GLU) Bułka wrocławska 45 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Herbata 1 szt Pomidor 70 g Cukier 5 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml (SEL) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Mus jogurtowo- truskawkowy 80 g (MLE) Surówka z selera z rodzynką 120 g (MLE, SEL) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarózek z jabłkiem 80 g (MLE) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 326,5 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Sód [mg] 2 436,3 Potas [mg] 4 050,7 Wapń [mg] 863,3 Fosfor [mg] 1 584,9 Magnez [mg] 311 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 329,9 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Witamina C [mg] 157,9 suma cukrów prostych [g] 92,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-24 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100 g (GLU) Sos z pomidorów i cukinii lekki 60 g Ryż paraboliczny 180 g Surówka wielowarzywna lekka 70 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Kalańfir 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 553,9 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Sód [mg] 3 972,9 Potas [mg] 4 608,3 Wapń [mg] 886,1 Fosfor [mg] 1 790,3 Magnez [mg] 442,4 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 991,5 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Witamina C [mg] 278,5 suma cukrów prostych [g] 42,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100 g (GLU) Ryż brązowy 180 g Surówka wielowarzywna lekka b/c 70 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Kalańfir 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 361,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Sód [mg] 3 019 Potas [mg] 4 649,1 Wapń [mg] 887,5 Fosfor [mg] 1 952 Magnez [mg] 484 Żelazo [mg] 14,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 853,7 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Witamina C [mg] 268 suma cukrów prostych [g] 30,6
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100 g (GLU) Sos z pomidorów i cukinii lekki 60 g Ryż paraboliczny 180 g Surówka wielowarzywna lekka 70 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Kalańfir 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 582,7 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Sód [mg] 3 679,4 Potas [mg] 4 632,7 Wapń [mg] 666,7 Fosfor [mg] 1 693,6 Magnez [mg] 405,1 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 972,1 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Witamina C [mg] 288,7 suma cukrów prostych [g] 43,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-25 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL) Udziec z indyka pieczony z morelami 100 g (GLU) Kasza kuskus 180 g (GLU) Surówka z marchwi z jogurtem 70 g (MLE) Brokuły 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Sałatka hawajska 150 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 252,3 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Sód [mg] 3 525,8 Potas [mg] 4 709,8 Wapń [mg] 634,2 Fosfor [mg] 1 744,1 Magnez [mg] 371,9 Żelazo [mg] 13,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 832,2 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Witamina C [mg] 329,9 suma cukrów prostych [g] 40,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Brokuły 80 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Sałatka hawajska b/c 150 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 125,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Sód [mg] 3 302,1 Potas [mg] 4 743,6 Wapń [mg] 661,6 Fosfor [mg] 1 903 Magnez [mg] 435,9 Żelazo [mg] 15,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 511 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Witamina C [mg] 356,3 suma cukrów prostych [g] 29
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Udziec z indyka pieczony z morelami 100 g (GLU) Kasza kuskus 180 g (GLU) Surówka z marchwi z jogurtem 70 g (MLE) Brokuły 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Sałatka hawajska 150 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 282,4 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Sód [mg] 3 499,8 Potas [mg] 4 534,7 Wapń [mg] 602,1 Fosfor [mg] 1 648,2 Magnez [mg] 333,9 Żelazo [mg] 12 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 457,7 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Witamina C [mg] 225,1 suma cukrów prostych [g] 39,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-26 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Ser biały 80 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z dyni 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, MWP, SEL) Kasza gryczana 180 g Buraczki gotowane z żurawiną i jabłkiem 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Pasta z makrelą lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 559,2 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Sód [mg] 3 212,3 Potas [mg] 5 160,6 Wapń [mg] 726,9 Fosfor [mg] 1 781,7 Magnez [mg] 514,8 Żelazo [mg] 15,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 563,2 Witamina D [ug] 4,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Witamina C [mg] 181,6 suma cukrów prostych [g] 70,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z dyni lekkostrawna 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (GLU, MWP) Kasza gryczana 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych b/c 70 g Pomidory zapiekane 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Pasta z makrelą lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Energia [kcal] 2 233,8 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Sód [mg] 2 812,1 Potas [mg] 4 905,2 Wapń [mg] 726,1 Fosfor [mg] 2 090,3 Magnez [mg] 521,8 Żelazo [mg] 15,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 424,9 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Witamina C [mg] 227,7 suma cukrów prostych [g] 26,2
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z dyni lekkostrawna 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, MWP, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Buraczki gotowane z żurawiną i jabłkiem 80 g Sałata 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Twarożek miętowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 508,9 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Sód [mg] 2 587,1 Potas [mg] 4 766,1 Wapń [mg] 730,3 Fosfor [mg] 1 543,5 Magnez [mg] 364,6 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 703,8 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Witamina C [mg] 165,5 suma cukrów prostych [g] 68,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-27 wtorek	LUXMED Podstawowa-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Ogórek 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Kurczak gotowany (udziec) 140 g Sos musztardowo-miodowy 60 g (GLU, GOR) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g (GLU) Surówka czerwony colesław 70 g (JAJ, GOR) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 503 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Sód [mg] 3 238,6 Potas [mg] 5 941,4 Wapń [mg] 694,2 Fosfor [mg] 1 857 Magnez [mg] 448,5 Żelazo [mg] 16,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 051,5 Witamina D [ug] 5,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Witamina C [mg] 226,5 suma cukrów prostych [g] 50,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Ogórek 80 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Grahamka 1 szt (GLU)	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Kurczak gotowany (udziec) 140 g Ryż brązowy 180 g Surówka czerwony colesław b/c 70 g (JAJ, GOR) Cukinia duszona z ziołami 80 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 333,9 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Sód [mg] 3 110,6 Potas [mg] 4 376,1 Wapń [mg] 676,4 Fosfor [mg] 1 991,1 Magnez [mg] 490 Żelazo [mg] 16,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 519,7 Witamina D [ug] 5,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Witamina C [mg] 168,1 suma cukrów prostych [g] 26,5
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Kurczak gotowany (udziec) 140 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (MLE) Marchewka gotowana 80 g (GLU) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 473 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Sód [mg] 2 895,7 Potas [mg] 6 022,5 Wapń [mg] 682,1 Fosfor [mg] 1 786,6 Magnez [mg] 413,7 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 933,4 Witamina D [ug] 5,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Witamina C [mg] 238,4 suma cukrów prostych [g] 52,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-28 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (MWP) Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g (MLE, JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL, STR) Mintaj soule z pieca 100 g (GLU) Sos paprykowy 60 g Ziemniaki 180 g Surówka z rzodkwi 70 g (MLE) Jarzynka grecka lekka 80 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 480 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Sód [mg] 3 244 Potas [mg] 5 602,8 Wapń [mg] 645 Fosfor [mg] 1 716,8 Magnez [mg] 418,3 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 107,7 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Witamina C [mg] 251,6 suma cukrów prostych [g] 45,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (MWP) Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g (MLE, JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL, STR) Mintaj soule z pieca 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z rzodkwi b/c 70 g Brokuły 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 378,2 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Sód [mg] 2 858,3 Potas [mg] 4 483,2 Wapń [mg] 651,2 Fosfor [mg] 1 855,8 Magnez [mg] 425,3 Żelazo [mg] 15,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 829,3 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Witamina C [mg] 206,2 suma cukrów prostych [g] 30,1
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (MWP) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Mintaj soule z pieca 100 g (GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z kalarepy i marchewki 70 g (MLE) Jarzynka grecka lekka 80 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 467,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Sód [mg] 3 313,5 Potas [mg] 5 523,5 Wapń [mg] 605,8 Fosfor [mg] 1 643 Magnez [mg] 380,6 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 950,8 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Witamina C [mg] 250,6 suma cukrów prostych [g] 43,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-29 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz ukraiński 400 ml (MLE, SEL, STR) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Kalańtor 80 g (MLE, GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyczej 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL, STR, GOR) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 571,6 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Sód [mg] 3 828,8 Potas [mg] 5 664,2 Wapń [mg] 845,6 Fosfor [mg] 1 746,9 Magnez [mg] 446,6 Żelazo [mg] 16,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 459,6 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Witamina C [mg] 214,8 suma cukrów prostych [g] 39,8
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz ukraiński 400 ml (MLE, SEL, STR) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza pęczak 180 g (GLU) Kalańtor 80 g (MLE, GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL, STR, GOR) Polędwica z piersi indyczej 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 409,3 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Sód [mg] 3 751,9 Potas [mg] 4 710,4 Wapń [mg] 859,9 Fosfor [mg] 1 869,1 Magnez [mg] 466,2 Żelazo [mg] 17,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 439,8 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Witamina C [mg] 172,7 suma cukrów prostych [g] 29,2
	LUXMED Lekkostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml (SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Kalańtor 80 g (MLE, GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyczej 30 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 540,5 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Sód [mg] 3 346,6 Potas [mg] 5 577,1 Wapń [mg] 624,8 Fosfor [mg] 1 623,5 Magnez [mg] 385,3 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 567,3 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 31 Witamina C [mg] 235,1 suma cukrów prostych [g] 47,8

P. Dussmann

ul. Westerplatte 1/11, 05-091, Ząbki

Oznaczenia alergenów:

- MLE* - *Białko mleka krowiego,*
- GLU* - *Gluten,*
- JAJ* - *Jaja kurze,*
- MWŁ* - *Mięso wołowe,*
- MWP* - *Mięso wieprzowe,*
- OZI* - *Orzechy ziemne,*
- OAR* - *Orzechy archaidowe,*
- OWŁ* - *Orzechy włoskie,*
- SEL* - *Seler,*
- SO₂* - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- RYB* - *Ryby,*
- SKO* - *Skorupiaki,*
- MIE* - *Mięczaki,*
- SOJ* - *Soja,*
- STR* - *Rośliny strączkowe,*
- GOR* - *Gorzycza i produkty pochodne,*
- SEZ* - *Ziarno sezamu,*
- ŁUB* - *Łubin i produkty pochodne,*
- ŻYT* - *Żyto,*
- KAM* - *Kamut,*