

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	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 Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Sos szpinakowo-drobiowy z fileta. 180 g (MLE, GLU) Makaron 180 g (GLU) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kaliafor) 80 g (GLU) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 g (MLE) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ, STR) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 627,9 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Sód [mg] 2 519 Potas [mg] 4 766,5 Wapń [mg] 827,5 Fosfor [mg] 1 857,4 Magnez [mg] 439,1 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 868 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Witamina C [mg] 266 suma cukrów prostych [g] 54,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Makaron razowy 180 g (GLU) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g (MLE) Kaliafor 80 g (MLE, GLU) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ, STR) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 596,3 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Sód [mg] 2 944,3 Potas [mg] 4 286,2 Wapń [mg] 792,5 Fosfor [mg] 1 952,9 Magnez [mg] 431,5 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 591 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 40 Witamina C [mg] 319,9 suma cukrów prostych [g] 25,2
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Sos szpinakowo-drobiowy b/ml z fileta. 180 g Makaron 180 g (GLU) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 g (MLE) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kaliafor) 80 g (GLU) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pasta z zielonego groszku i sera lekka 80 g (MLE, JAJ, STR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 597,4 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Sód [mg] 2 444,8 Potas [mg] 4 608,7 Wapń [mg] 652,6 Fosfor [mg] 1 626,3 Magnez [mg] 392 Żelazo [mg] 12 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 444 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Witamina C [mg] 147,3 suma cukrów prostych [g] 54,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-12 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Twarożek pietruszkowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pejzanka 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (GLU, JAJ, GOR) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g (GLU) Surówka z selera i marchewki 70 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt 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 Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 406,5 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Sód [mg] 2 863,8 Potas [mg] 5 519 Wapń [mg] 650 Fosfor [mg] 1 791,6 Magnez [mg] 406,5 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 303,2 Witamina D [ug] 4,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Witamina C [mg] 242,8 suma cukrów prostych [g] 40,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 70 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Twarożek pietruszkowy 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pejzanka 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (GLU, JAJ, GOR) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z selera i marchewki b/c 70 g (MLE, SEL) Brokuły 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 281,2 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 266,9 Sód [mg] 2 858 Potas [mg] 4 540,9 Wapń [mg] 669,4 Fosfor [mg] 1 899,8 Magnez [mg] 423,5 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 309,7 Witamina D [ug] 4,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Witamina C [mg] 201,1 suma cukrów prostych [g] 28,5
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Twarożek pietruszkowy 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) Kurczak pieczony (udziec) 140 g (GLU) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g (GLU) Surówka z selera i marchewki 70 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 260,7 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Sód [mg] 2 779,5 Potas [mg] 5 498,3 Wapń [mg] 627 Fosfor [mg] 1 580,6 Magnez [mg] 366,3 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 267,4 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Witamina C [mg] 246,6 suma cukrów prostych [g] 47,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-13 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Szyunkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z soczewicy i marchewki 350 ml ( <b>SEL, STR</b> ) Pierogi leniwe 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Mus jabłkowy 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzechka) b/c 250 ml	Melon 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Sałata jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL, STR, GOR</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 478,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Sód [mg] 3 446,9 Potas [mg] 4 798 Wapń [mg] 880,7 Fosfor [mg] 1 816,7 Magnez [mg] 398,8 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 083,4 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Witamina C [mg] 214,5 suma cukrów prostych [g] 74,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Szyunkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Risotto (ryż brązowy) lekkie 300 g ( <b>MWP, SEL</b> ) Szpinak jogurtowy 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z pietruszki z pomarańczą b/c 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzechka) b/c 250 ml	Gruszka 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałata jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL, STR, GOR</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 342,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Sód [mg] 3 981,1 Potas [mg] 5 063,1 Wapń [mg] 860,7 Fosfor [mg] 1 905,1 Magnez [mg] 534,7 Żelazo [mg] 18,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 164,3 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Witamina C [mg] 308,9 suma cukrów prostych [g] 39,5
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Szyunkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa brokułowa lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi leniwe 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Mus jabłkowy 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzechka) b/c 250 ml	Melon 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Sałata jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 446,3 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Sód [mg] 3 132,3 Potas [mg] 4 541,4 Wapń [mg] 851,3 Fosfor [mg] 1 638,2 Magnez [mg] 334,7 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 218,9 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Witamina C [mg] 249,3 suma cukrów prostych [g] 72,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-14 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL, STR</b> ) Gołąbki po hiszpańsku 100 g ( <b>JAJ, MWP</b> ) Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego i jabłka 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 227,2 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Sód [mg] 2 765,5 Potas [mg] 3 984,3 Wapń [mg] 737 Fosfor [mg] 1 597,7 Magnez [mg] 355,4 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 228,1 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 Witamina C [mg] 235,7 suma cukrów prostych [g] 41,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 70 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gołąbki po hiszpańsku 100 g ( <b>JAJ, MWP</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego i jabłka b/c 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 046,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Sód [mg] 2 755,3 Potas [mg] 4 114,8 Wapń [mg] 714,4 Fosfor [mg] 1 751,8 Magnez [mg] 407,1 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 117 Witamina D [ug] 4,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Witamina C [mg] 222,5 suma cukrów prostych [g] 30,4
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet wieprzowy z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 262,1 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Sód [mg] 2 767,6 Potas [mg] 4 232,6 Wapń [mg] 699,6 Fosfor [mg] 1 613,6 Magnez [mg] 339,3 Żelazo [mg] 12,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 651,4 Witamina D [ug] 4,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Witamina C [mg] 230,4 suma cukrów prostych [g] 43,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-15 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Żurek 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Mintaj soute z pieca 100 g (GLU) Sos porowo-śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka lekka 80 g (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 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) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Sałatka makaronowa z szynką 150 g (MLE, JAJ, MWP, STR) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 394,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Sód [mg] 3 604,5 Potas [mg] 5 603,5 Wapń [mg] 648,6 Fosfor [mg] 1 699,8 Magnez [mg] 447,8 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 882,6 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Witamina C [mg] 259,7 suma cukrów prostych [g] 36,2
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Szynek z fileta 30 g (GLU) Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Żurek 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Mintaj soute z pieca 100 g (GLU) Ryż brązowy 180 g Pomidory zapiekane 80 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Sałatka makaronowa z szynką lekka (makaron razowy) 150 g (MLE, GLU, JAJ, MWP) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 180,4 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Sód [mg] 2 954,5 Potas [mg] 4 606,8 Wapń [mg] 636 Fosfor [mg] 1 848,4 Magnez [mg] 480,2 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 321,8 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Witamina C [mg] 208,7 suma cukrów prostych [g] 24,8
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Mintaj soute z pieca 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka lekka 80 g (SEL) Sałatka z pomidora 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Sałatka makaronowa z szynką lekka 150 g (MLE, JAJ, MWP) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 313,4 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Sód [mg] 3 549,7 Potas [mg] 5 412,9 Wapń [mg] 579,1 Fosfor [mg] 1 586,1 Magnez [mg] 397,1 Żelazo [mg] 12,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 969,8 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Witamina C [mg] 238,6 suma cukrów prostych [g] 33,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-16 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z dyni 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z brzoskwinia 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Brokuły 80 g (GLU) Sałatka z buraka 70 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+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) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g (MWP) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 391,6 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Sód [mg] 3 147,1 Potas [mg] 5 181,6 Wapń [mg] 630,5 Fosfor [mg] 1 826,9 Magnez [mg] 453,2 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 358 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 30 Witamina C [mg] 144,4 suma cukrów prostych [g] 63
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z dyni 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka soule 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE) Brokuły 80 g (GLU) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g (MWP) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 224 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Sód [mg] 3 003,2 Potas [mg] 4 404,2 Wapń [mg] 646,7 Fosfor [mg] 1 854,8 Magnez [mg] 423,6 Żelazo [mg] 13,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 335,9 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Witamina C [mg] 139,4 suma cukrów prostych [g] 28,1
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z dyni lekkostrawna 400 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony z brzoskwinia 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Brokuły puree 80 g (GLU) Sałatka z buraka 70 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g (MWP) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 426 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 315 Sód [mg] 2 607,7 Potas [mg] 5 185,6 Wapń [mg] 607,5 Fosfor [mg] 1 715,5 Magnez [mg] 394,4 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 438,5 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Witamina C [mg] 160,8 suma cukrów prostych [g] 62,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-17 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Kalafior 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Paszтет z tuńczyka 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, RYB</b> ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 294,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Sód [mg] 2 934,7 Potas [mg] 4 005,3 Wapń [mg] 587,5 Fosfor [mg] 1 562,6 Magnez [mg] 348,3 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 332,4 Witamina D [ug] 6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Witamina C [mg] 162,8 suma cukrów prostych [g] 35,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Kalafior 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Paszтет z tuńczyka 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, RYB</b> ) Sałata lodowa 30 g Ogórek 70 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 272 Sód [mg] 2 934,9 Potas [mg] 4 123,5 Wapń [mg] 595,8 Fosfor [mg] 1 728,6 Magnez [mg] 404,9 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 257,7 Witamina D [ug] 5,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Witamina C [mg] 158,8 suma cukrów prostych [g] 29,2
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> ) Kalafior puree 80 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Paszтет z tuńczyka 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, RYB</b> ) Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 324,9 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Sód [mg] 2 874,4 Potas [mg] 3 961,3 Wapń [mg] 560,7 Fosfor [mg] 1 446,1 Magnez [mg] 311,8 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 386,2 Witamina D [ug] 6,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Witamina C [mg] 174,6 suma cukrów prostych [g] 35

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-18 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynek z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z jabłkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z kaszy kukurydzianej 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Ziemniaki 180 g Kapusta biała z pomidorami 80 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 50 g Sos vinegret 15 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek naturalny homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 668,1 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Sód [mg] 2 712,3 Potas [mg] 5 211 Wapń [mg] 697,3 Fosfor [mg] 1 693,6 Magnez [mg] 393,9 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 528,2 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Witamina C [mg] 304,8 suma cukrów prostych [g] 37,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynek z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z jabłkiem b/c 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Herbata 1 szt Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z kaszy kukurydzianej 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kasza gryczana 180 g Kapusta biała z pomidorami 80 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 50 g Sos vinegret 15 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek naturalny homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 493 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Sód [mg] 2 636,8 Potas [mg] 4 382 Wapń [mg] 717 Fosfor [mg] 1 979,7 Magnez [mg] 511,7 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 509,7 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 43 Witamina C [mg] 262,7 suma cukrów prostych [g] 24,1
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynek z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z jabłkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z kaszy kukurydzianej 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca w sosie 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 50 g Sos vinegret 15 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek naturalny homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 807,5 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 381,1 Sód [mg] 2 614,8 Potas [mg] 5 626,8 Wapń [mg] 628,9 Fosfor [mg] 1 591 Magnez [mg] 410,9 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 202,9 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Witamina C [mg] 165,2 suma cukrów prostych [g] 59,8



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-19 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30 g ( <b>MWP</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z kurczaka po tokańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty z groszkiem 70 g ( <b>MLE, JAJ, STR</b> ) Cukinia duszona z kabaczkim i dynią 80 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 515,2 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 118,7 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Sód [mg] 3 540,5 Potas [mg] 4 735,5 Wapń [mg] 955,8 Fosfor [mg] 1 698,3 Magnez [mg] 404,3 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 973,5 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Witamina C [mg] 242,8 suma cukrów prostych [g] 37
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30 g ( <b>MWP</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z kurczaka po tokańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty z groszkiem b/c 70 g ( <b>MLE, JAJ, STR</b> ) Cukinia duszona z kabaczkim i dynią 80 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 356,4 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 120,4 Węglowodany ogółem [g] 251 Sód [mg] 3 471,5 Potas [mg] 3 761,7 Wapń [mg] 973,9 Fosfor [mg] 1 798,1 Magnez [mg] 416,1 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 972 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Witamina C [mg] 200,7 suma cukrów prostych [g] 29,3
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30 g ( <b>MWP</b> ) Twarożek waniliowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec z kurczaka po tokańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kalarepy i marchewki 70 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia duszona z kabaczkim i dynią 80 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 527,7 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Sód [mg] 3 133,8 Potas [mg] 4 922,7 Wapń [mg] 753,5 Fosfor [mg] 1 581,4 Magnez [mg] 366,6 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 435,5 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Witamina C [mg] 270,9 suma cukrów prostych [g] 45,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-20 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Bułeczka 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+p orzechka) 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 Pasta brokułowa z kurczakiem lekka 80 g (MLE, JAJ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 439,6 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 328 Sód [mg] 2 754,9 Potas [mg] 5 981,1 Wapń [mg] 668,3 Fosfor [mg] 1 651 Magnez [mg] 433,5 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 821,2 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Witamina C [mg] 349,9 suma cukrów prostych [g] 45,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 90 g (GLU) Bułeczka 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 70 g (MLE) Puree z pietruszki 80 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzechka) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pasta brokułowa z kurczakiem lekka 80 g (MLE, JAJ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 322,5 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Sód [mg] 2 735,1 Potas [mg] 4 497,4 Wapń [mg] 641,5 Fosfor [mg] 1 839,1 Magnez [mg] 455,4 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 387,3 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Witamina C [mg] 317,6 suma cukrów prostych [g] 31,9
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 45 g (GLU) Bułka wrocławska 45 g (GLU) Bułeczka 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+p orzechka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pasta brokułowa z kurczakiem lekka 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 476,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Sód [mg] 2 736,3 Potas [mg] 5 872,4 Wapń [mg] 652,3 Fosfor [mg] 1 554,8 Magnez [mg] 400,9 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 502,1 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Witamina C [mg] 244,4 suma cukrów prostych [g] 44,7

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,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- RYB - Ryby,
- SKO - Skorupiaki,
- MIE - Mięczaki,
- SOJ - Soja,
- STR - Rośliny strączkowe,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Ziarno sezamu,
- ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- ŻYT - Żyto,
- KAM - Kamut,