

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-03-21 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z piersi indyczej 30 g Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Łazanki z warzywami i mięsem 300 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Szpinak jogurtowy 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z pora, dyni i kukurydzy b/c 70 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 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 twarogowa z tuńczykiem lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 546,9 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sód [mg] 3 642,6 Potas [mg] 4 976,8 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] 56,2
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z piersi indyczej 30 g Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron razowy z warzywami i mięsem 300 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Szpinak jogurtowy 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z pora, dyni i kukurydzy b/c 70 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Pasta twarogowa z tuńczykiem lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) 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 Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z piersi indyczej 30 g Twarożek pietruszkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa brokułowa lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Łazanki z warzywami i mięsem 300 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Surówka z dyni i cukinii lekka b/c 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Szpinak jogurtowy 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z tuńczykiem lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</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] 2 508,8 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Sód [mg] 2 703 Potas [mg] 4 896,3 Wapń [mg] 749,2 Fosfor [mg] 1 577,4 Magnez [mg] 407,6 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 062,7 Witamina D [ug] 4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Witamina C [mg] 249,9 suma cukrów prostych [g] 55

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-22 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Herbata 1 szt Sałata 30 g Pomidor 70 g Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz ukraiński 400 ml ( <b>MLE, SEL, STR</b> ) Pierogi z serem 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Mus jogurtowo- truskawkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera z rodzynką 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot wiśniowy 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> ) Chrzanowy twarózek 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Szynkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 607,7 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Sód [mg] 3 152,6 Potas [mg] 4 417,3 Wapń [mg] 920,9 Fosfor [mg] 1 830,1 Magnez [mg] 368,8 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 320,2 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 Witamina C [mg] 160,6 suma cukrów prostych [g] 77,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Herbata 1 szt Pomidor 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz ukraiński 400 ml ( <b>MLE, SEL, STR</b> ) Miruna saute z pieca 100 g ( <b>GLU, RYB</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Chrzanowy twarózek 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Szynkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 196,7 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Sód [mg] 3 072,6 Potas [mg] 4 768,3 Wapń [mg] 733,7 Fosfor [mg] 1 802,6 Magnez [mg] 434,6 Żelazo [mg] 17 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 317,1 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Witamina C [mg] 155,7 suma cukrów prostych [g] 30,1
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Herbata 1 szt Pomidor 70 g Cukier 5 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi z serem 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Mus jogurtowo- truskawkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera z rodzynką 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot wiśniowy 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> ) Twarózek z jabłkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 535,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Sód [mg] 3 028,8 Potas [mg] 4 032 Wapń [mg] 857,3 Fosfor [mg] 1 633,6 Magnez [mg] 313,7 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 370,9 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Witamina C [mg] 157,7 suma cukrów prostych [g] 85,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-23 sobota	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> ) Szynka piastowska 30 g 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 koperkowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos z pomidorów i cukinii lekki 60 g Ryż paraboliczny 180 g Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Kalafior 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 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 na kartki 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 533,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Sód [mg] 3 972,9 Potas [mg] 4 608,2 Wapń [mg] 886 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] 37,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g 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 koperkowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka wielowarzywna lekka b/c 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Kalafior 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 Łatwostrawna-wysokobiałkowa	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 Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa koperkowa lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos z pomidorów i cukinii lekki 60 g Ryż paraboliczny 180 g Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Kalafior puree 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 544,7 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Sód [mg] 3 631,4 Potas [mg] 4 469,2 Wapń [mg] 655,8 Fosfor [mg] 1 663 Magnez [mg] 394,6 Żelazo [mg] 12 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 979,4 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Witamina C [mg] 240,4 suma cukrów prostych [g] 38,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-24 niedziela	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> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z morelami 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 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 delikatesowa drobiowa 30 g Sałatka z tuńczykiem i ryżem lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ, RYB, STR</b> ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 272,3 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Sód [mg] 3 046,4 Potas [mg] 4 478,9 Wapń [mg] 637,2 Fosfor [mg] 1 812,8 Magnez [mg] 375,5 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 899 Witamina D [ug] 4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Witamina C [mg] 276,5 suma cukrów prostych [g] 38,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Sałatka z tuńczykiem i ryżem brazowym 150 g ( <b>MLE, JAJ, RYB, STR</b> ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 072,8 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Sód [mg] 2 728,6 Potas [mg] 4 419,3 Wapń [mg] 646,5 Fosfor [mg] 1 929,7 Magnez [mg] 429,2 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 509,7 Witamina D [ug] 3,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 44 Witamina C [mg] 277,4 suma cukrów prostych [g] 27,9
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	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> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z morelami 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły puree 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Sałatka z tuńczykiem i ryżem lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ, RYB, STR</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 298,1 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Sód [mg] 2 994,7 Potas [mg] 4 307,1 Wapń [mg] 605,5 Fosfor [mg] 1 710,2 Magnez [mg] 336 Żelazo [mg] 12 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 546 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Witamina C [mg] 174,1 suma cukrów prostych [g] 38,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-25 poniedziałek	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> ) Szynka piastowska 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa cebulowa 400 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Buraczki gotowane z żurawiną i jabłkiem 80 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 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> ) Szynkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z makrelą lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 512,3 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Sód [mg] 3 196,1 Potas [mg] 4 227,4 Wapń [mg] 873,3 Fosfor [mg] 1 750,6 Magnez [mg] 471,9 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 245,8 Witamina D [ug] 4,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Witamina C [mg] 161,6 suma cukrów prostych [g] 65,8
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa cebulowa z ziemniakami 400 ml Bitka wieprzowa ze schabu 100 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g Pomidory zapiekane 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z makrelą lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Energia [kcal] 2 262,7 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Sód [mg] 2 649,2 Potas [mg] 4 711,9 Wapń [mg] 706,3 Fosfor [mg] 2 047,4 Magnez [mg] 510,4 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 560,8 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Witamina C [mg] 225,9 suma cukrów prostych [g] 26,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z dyni lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane z żurawiną i jabłkiem 80 g Sałata 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek miętowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 488,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Sód [mg] 2 587 Potas [mg] 4 766 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] 63,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-26 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony po włosku z pieca 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MWP</b> ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka czerwony coleslaw 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot truskawkowy 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> ) Serek waniliowy homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 493,6 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Sód [mg] 3 557 Potas [mg] 5 524,1 Wapń [mg] 776 Fosfor [mg] 1 651,2 Magnez [mg] 419,1 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 045,5 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Witamina C [mg] 226,3 suma cukrów prostych [g] 49
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek 80 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt	Zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony po włosku z pieca 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MWP</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka czerwony coleslaw b/c 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Puree z pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot truskawkowy 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> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 387 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Sód [mg] 3 652,2 Potas [mg] 4 163,5 Wapń [mg] 799,6 Fosfor [mg] 1 840,2 Magnez [mg] 477,5 Żelazo [mg] 16,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 503,4 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Witamina C [mg] 208,9 suma cukrów prostych [g] 31,1
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony po włosku z pieca 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MWP</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot truskawkowy 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 waniliowy homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 487,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Sód [mg] 3 124,1 Potas [mg] 5 628,5 Wapń [mg] 778,9 Fosfor [mg] 1 601,4 Magnez [mg] 395,4 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 922,6 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Witamina C [mg] 238,3 suma cukrów prostych [g] 52,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-27 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> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Twarożek orzechowy 80 g ( <b>MLE, JAJ, OWL</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa neapolitanka 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Mintaj soute z pieca 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos brokułowo-serowy 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z rzodkwi 70 g ( <b>MLE</b> ) Seler z dynią i natką 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 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> ) Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 575,1 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 116,3 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Sód [mg] 3 225,4 Potas [mg] 4 658,3 Wapń [mg] 858,5 Fosfor [mg] 1 839,4 Magnez [mg] 387,7 Żelazo [mg] 12,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 658,9 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Witamina C [mg] 180,2 suma cukrów prostych [g] 40,2
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Twarożek orzechowy 80 g ( <b>MLE, JAJ, OWL</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa neapolitanka 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Mintaj soute z pieca 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z rzodkwi b/c 70 g Seler z dynią i natką 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 377,9 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 117,7 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Sód [mg] 3 091,5 Potas [mg] 3 522,5 Wapń [mg] 812,1 Fosfor [mg] 1 881,5 Magnez [mg] 387 Żelazo [mg] 13,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 449,4 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 41 Witamina C [mg] 123 suma cukrów prostych [g] 30,1
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Mintaj soute z pieca 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos brokułowo-serowy 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kalarepy i marchewki 70 g ( <b>MLE</b> ) Seler z dynią i natką 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 492,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Sód [mg] 3 106,4 Potas [mg] 5 611,6 Wapń [mg] 679,1 Fosfor [mg] 1 706,9 Magnez [mg] 386,8 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 674,8 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Witamina C [mg] 262,6 suma cukrów prostych [g] 40,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-28 czwartek	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> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kapuśniak 400 ml ( <b>MWP, SEL</b> ) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Kalafor 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 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> ) Połędwica z piersi indyczej 30 g Sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL, STR, GOR</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 554 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Sód [mg] 3 854,4 Potas [mg] 5 164,7 Wapń [mg] 783,8 Fosfor [mg] 1 682 Magnez [mg] 409,8 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 389,8 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Witamina C [mg] 199,6 suma cukrów prostych [g] 33,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kapuśniak 400 ml ( <b>MWP, SEL</b> ) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Kalafor 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL, STR, GOR</b> ) Połędwica z piersi indyczej 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 391,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Sód [mg] 3 777,5 Potas [mg] 4 210,8 Wapń [mg] 798,1 Fosfor [mg] 1 804,2 Magnez [mg] 429,4 Żelazo [mg] 15,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 370,1 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Witamina C [mg] 157,5 suma cukrów prostych [g] 22,8
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	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> ) Serek waniliowy homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Kalafor puree 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 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> ) Połędwica z piersi indyczej 30 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 531,9 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Sód [mg] 3 250,5 Potas [mg] 5 073,2 Wapń [mg] 573 Fosfor [mg] 1 572,7 Magnez [mg] 360,7 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 573,9 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Witamina C [mg] 176,4 suma cukrów prostych [g] 46,6



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-29 piątek	LUXMED Podstawowa-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron zapiekany z serem 300 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Mus truskawkowy 80 g Surówka z marchwi i ananasa 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 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> ) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 530,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Sód [mg] 2 700,4 Potas [mg] 4 064,5 Wapń [mg] 809,8 Fosfor [mg] 1 756,9 Magnez [mg] 334,2 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 123,1 Witamina D [ug] 5,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Witamina C [mg] 266,9 suma cukrów prostych [g] 83,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ser biały obiad b/c 120 g ( <b>MLE</b> ) Makaron razowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</b> ) Mus truskawkowy bez cukru 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 255,8 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Sód [mg] 2 616,8 Potas [mg] 4 078,4 Wapń [mg] 787,2 Fosfor [mg] 1 798,9 Magnez [mg] 387,7 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 018,7 Witamina D [ug] 4,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Witamina C [mg] 266 suma cukrów prostych [g] 37,8
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron zapiekany z serem 300 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Mus truskawkowy 80 g Surówka z marchwi i ananasa 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	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 Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 556,4 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Sód [mg] 2 682,1 Potas [mg] 3 975,5 Wapń [mg] 778,3 Fosfor [mg] 1 702,3 Magnez [mg] 315,7 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 233,8 Witamina D [ug] 5,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Witamina C [mg] 259,3 suma cukrów prostych [g] 83,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-30 sobota	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> ) Szynka na kartki 40 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z kalarepy 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy lekki 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kalafior) 80 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraka 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 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 delikatesowa drobiowa 30 g Szynkowa 80 % 30 g ( <b>MWP</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Kiwi 1 szt	Energia [kcal] 2 561 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Sód [mg] 2 864,8 Potas [mg] 4 334,6 Wapń [mg] 606,6 Fosfor [mg] 1 645,7 Magnez [mg] 344,9 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 100,9 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Witamina C [mg] 230,2 suma cukrów prostych [g] 35,8
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 40 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z kalarepy 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Seler z pomidorami 80 g Surówka z dyni b/c 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Szynkowa 80 % 30 g ( <b>MWP</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Energia [kcal] 2 321,9 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 264,9 Sód [mg] 3 110,9 Potas [mg] 4 569 Wapń [mg] 648,3 Fosfor [mg] 1 846,2 Magnez [mg] 407,5 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 663,1 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Witamina C [mg] 215,9 suma cukrów prostych [g] 23,1
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 40 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z kalarepy lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Sos pieczeniowy lekki 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kalafior) 80 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraka 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Szynkowa 80 % 30 g ( <b>MWP</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Kiwi 1 szt	Energia [kcal] 2 593,2 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Sód [mg] 2 833,6 Potas [mg] 4 299,4 Wapń [mg] 581,3 Fosfor [mg] 1 539,5 Magnez [mg] 311 Żelazo [mg] 12,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 145,8 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Witamina C [mg] 240,4 suma cukrów prostych [g] 35

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-31 niedziela	LUXMED Podstawowa-wysokobiałkowa	<p>Żurek wielkanocny z kielbasą 200 ml (<b>MLE, GLU, MWP, SEL, S02</b>)  Pieczywo mieszane 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>)  Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 40 g (<b>MWP</b>)  Jajko 1 szt (<b>JAJ</b>)  Sos chrzanowy z jajkiem 30 g (<b>MLE, JAJ, S02, GOR</b>)  Pomidor 70 g  Sałata 30 g  Ciasto drożdżowe 60 g (<b>MLE, GLU, JAJ</b>)  Herbata 1 szt  Cukier 5 g</p>	<p>Rosół 400 ml (<b>GLU, SEL</b>)  Kurczak pieczony (udziec) 140 g (<b>GLU</b>)  Ziemniaki 180 g  Marchewka z groszkiem 80 g (<b>GLU, STR</b>)  Sałata lodowa 50 g  Sos jogurtowy b/c 20 g (<b>MLE</b>)  Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 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  Indyk w galarecie 150 g (<b>MWP, SEL, STR</b>)  Sałata 30 g  Ogórek 70 g  Herbata 1 szt  Cukier 5 g  Ciasto szarlotka 60 g (<b>MLE, GLU, JAJ</b>)  Mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 481,7  Białko ogółem [g] 116,7  Tłuszcz [g] 90  Węglowodany ogółem [g] 329,6  Sód [mg] 3 250,2  Potas [mg] 4 494,5  Wapń [mg] 375,3  Fosfor [mg] 1 578,6  Magnez [mg] 360,4  Żelazo [mg] 15,5  Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 317,9  Witamina D [ug] 4,9  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3  Błonnik pokarmowy [g] 33,4  Witamina C [mg] 188  suma cukrów prostych [g] 51,9</p>
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	<p>Żurek wielkanocny z kielbasą 200 ml (<b>MLE, GLU, MWP, SEL, S02</b>)  Pieczywo razowe 120 g (<b>GLU</b>)  Masło 20 g (<b>MLE</b>)  Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 40 g (<b>MWP</b>)  Jajko 1 szt (<b>JAJ</b>)  Sos chrzanowy z jajkiem 30 g (<b>MLE, JAJ, S02, GOR</b>)  Pomidor 70 g  Sałata 30 g  Herbata 1 szt  Ciasto drożdżowe bez cukru 60 g (<b>MLE, GLU, JAJ</b>)</p>	<p>Rosół 400 ml (<b>GLU, SEL</b>)  Kurczak pieczony 140 g (<b>GLU</b>)  Kasza jęczmienna 180 g (<b>GLU</b>)  Pomidory zapiekane 80 g  Sałata lodowa 50 g  Sos jogurtowy b/c 20 g (<b>MLE</b>)  Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml</p>	<p>Pieczywo razowe 120 g (<b>GLU</b>)  Masło 20 g (<b>MLE</b>)  Szynka piastowska 30 g  Indyk w galarecie 150 g (<b>MWP, SEL, STR</b>)  Sałata 30 g  Ogórek 70 g  Herbata 1 szt  Jogurt naturalny 1 szt (<b>MLE</b>)  Mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 146,4  Białko ogółem [g] 114,3  Tłuszcz [g] 86,3  Węglowodany ogółem [g] 265,2  Sód [mg] 3 141,4  Potas [mg] 3 857,2  Wapń [mg] 614,5  Fosfor [mg] 1 851,2  Magnez [mg] 391,7  Żelazo [mg] 15,9  Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 533,2  Witamina D [ug] 4,5  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40  Błonnik pokarmowy [g] 38,6  Witamina C [mg] 163,1  suma cukrów prostych [g] 29,4</p>
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	<p>Żurek wielkanocny z kielbasą 200 ml (<b>MLE, GLU, MWP, SEL, S02</b>)  Pieczywo mieszane 60 g (<b>GLU</b>)  Bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>)  Masło 20 g (<b>MLE</b>)  Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 40 g (<b>MWP</b>)  Jajko 1 szt (<b>JAJ</b>)  Pomidor 70 g  Sałata 30 g  Herbata 1 szt  Cukier 5 g  Ciasto drożdżowe 60 g (<b>MLE, GLU, JAJ</b>)</p>	<p>Rosół 400 ml (<b>GLU, SEL</b>)  Kurczak pieczony (udziec) 140 g (<b>GLU</b>)  Ziemniaki 180 g  Marchewka z groszkiem 80 g (<b>GLU, STR</b>)  Sałata lodowa 50 g  Sos jogurtowy b/c 20 g (<b>MLE</b>)  Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 60 g (<b>GLU</b>)  Bułka wrocławska 60 g (<b>GLU</b>)  Masło 20 g (<b>MLE</b>)  Szynka piastowska 30 g  Indyk w galarecie 150 g (<b>MWP, SEL, STR</b>)  Sałata 30 g  Pomidor 70 g  Herbata 1 szt  Cukier 5 g  Ciasto szarlotka 60 g (<b>MLE, GLU, JAJ</b>)  Mandarynka 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 2 482,3  Białko ogółem [g] 116,9  Tłuszcz [g] 86,5  Węglowodany ogółem [g] 331,4  Sód [mg] 3 163  Potas [mg] 4 410,5  Wapń [mg] 346,5  Fosfor [mg] 1 446  Magnez [mg] 320,8  Żelazo [mg] 14,4  Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 345,6  Witamina D [ug] 4,8  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6  Błonnik pokarmowy [g] 28,5  Witamina C [mg] 191,8  suma cukrów prostych [g] 50,7</p>

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,