

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                      |                                    | 1  | 3  | 5  | 7   |
|----------------------|------------------------------------|--|--|--|---|
|                      |                                    | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja  | SUMA  |
| 2024-04-21 niedziela | LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa   | Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udziec z indyka pieczony z morelami 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z marchwi z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml               | Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka delikatesowa drobiowa 30 g<br>Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, STR, GOR</b> )<br>Sałata 30 g<br>Papryka 70 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Jabłko 1 szt | Energia [kcal] 2 294,7<br>Białko ogółem [g] 117,2<br>Tłuszcz [g] 83,3<br>Węglowodany ogółem [g] 297,2<br>Sód [mg] 3 583,7<br>Potas [mg] 4 637,1<br>Wapń [mg] 634,7<br>Fosfor [mg] 1 748,9<br>Magnez [mg] 365,6<br>Żelazo [mg] 13,1<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 955,2<br>Witamina D [ug] 2,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,2<br>Witamina C [mg] 312<br>suma cukrów prostych [g] 39,7 |
|                      | LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa  | Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udziec z indyka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml             | Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka delikatesowa drobiowa 30 g<br>Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, STR, GOR</b> )<br>Sałata 30 g<br>Papryka 70 g<br>Herbata 1 szt<br>Jabłko 1 szt   | Energia [kcal] 2 096,1<br>Białko ogółem [g] 108,4<br>Tłuszcz [g] 76,3<br>Węglowodany ogółem [g] 281,4<br>Sód [mg] 3 268,1<br>Potas [mg] 4 576,5<br>Wapń [mg] 644,7<br>Fosfor [mg] 1 867,4<br>Magnez [mg] 418,5<br>Żelazo [mg] 14,8<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 570<br>Witamina D [ug] 1,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 43<br>Witamina C [mg] 312,9<br>suma cukrów prostych [g] 28,7   |
|                      | LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa | Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Udziec z indyka pieczony z morelami 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z marchwi z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuły puree 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml | Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka delikatesowa drobiowa 30 g<br>Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekkostrawna 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ, STR</b> )<br>Sałata 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Jabłko 1 szt                                | Energia [kcal] 2 310,2<br>Białko ogółem [g] 120<br>Tłuszcz [g] 83,4<br>Węglowodany ogółem [g] 291<br>Sód [mg] 3 470,2<br>Potas [mg] 4 520,6<br>Wapń [mg] 602,2<br>Fosfor [mg] 1 646,6<br>Magnez [mg] 321,8<br>Żelazo [mg] 12,1<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 534,9<br>Witamina D [ug] 2,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,2<br>Witamina C [mg] 192,1<br>suma cukrów prostych [g] 38,5   |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                         |                                    |   |   |  |  |
|-------------------------|------------------------------------|---|---|--|--|
| 2024-04-22 poniedziałek | LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa   | Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 40 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 40 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Szynka piastowska 30 g<br>Ser biały 80 g (MLE)<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) | Zupa porowa 400 ml (MLE, MWP, SEL)<br>Leczo 200 g (MWP)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU)<br>Sałata lodowa 55 g<br>Sos jogurtowy b/c 15 g (MLE)<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml                                   | Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 40 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 40 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Szynkowa z fileta 30 g (GLU)<br>Pasta z makrelą lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB)<br>Pomidor 70 g<br>Kapusta pekińska 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Banan 1 szt | Energia [kcal] 2 696,6<br>Białko ogółem [g] 113,4<br>Tłuszcz [g] 118,1<br>Węglowodany ogółem [g] 329,4<br>Sód [mg] 2 754<br>Potas [mg] 5 688,3<br>Wapń [mg] 799,8<br>Fosfor [mg] 1 867,3<br>Magnez [mg] 539,3<br>Żelazo [mg] 16,5<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 814,7<br>Witamina D [ug] 4,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,1<br>Witamina C [mg] 237,2<br>suma cukrów prostych [g] 63,6   |
|                         | LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa  | Pieczywo razowe 120 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Ser biały 80 g (MLE)<br>Szynka piastowska 30 g<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)   | Zupa porowa 400 ml (MLE, MWP, SEL)<br>Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (GLU, MWP)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Sałata 55 g<br>Sos jogurtowy b/c 15 g (MLE)<br>Pomidory zapiekane 80 g<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml                           | Pieczywo razowe 120 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Szynkowa z fileta 30 g (GLU)<br>Pasta z makrelą lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB)<br>Pomidor 70 g<br>Kapusta pekińska 30 g<br>Kiwi 1 szt   | Energia [kcal] 2 363,7<br>Białko ogółem [g] 117,2<br>Tłuszcz [g] 110,7<br>Węglowodany ogółem [g] 264,2<br>Sód [mg] 2 616,3<br>Potas [mg] 4 741,8<br>Wapń [mg] 732,2<br>Fosfor [mg] 2 085,9<br>Magnez [mg] 508,8<br>Żelazo [mg] 15,7<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 195,4<br>Witamina D [ug] 4,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,6<br>Witamina C [mg] 225,9<br>suma cukrów prostych [g] 25,8 |
|                         | LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa | Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Ser biały 80 g (MLE)<br>Szynka piastowska 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)                                  | Zupa ziemniaczana z pomidorami lekka 400 ml (GLU, SEL)<br>Leczo lekkostrawne 200 g (MWP)<br>Kasza jęczmienna 180 g (GLU)<br>Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU)<br>Sałata 50 g<br>Sos jogurtowy b/c 20 g (MLE)<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml | Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Szynkowa z fileta 30 g (GLU)<br>Twarożek miętowy 80 g (MLE)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Banan 1 szt  | Energia [kcal] 2 575,7<br>Białko ogółem [g] 112<br>Tłuszcz [g] 98,6<br>Węglowodany ogółem [g] 337,2<br>Sód [mg] 2 371,4<br>Potas [mg] 5 622,1<br>Wapń [mg] 782,8<br>Fosfor [mg] 1 625<br>Magnez [mg] 411<br>Żelazo [mg] 14,3<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 664,2<br>Witamina D [ug] 1,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,5<br>Witamina C [mg] 208,3<br>suma cukrów prostych [g] 64,6        |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                   |                                    |  |  |  |  |
|-------------------|------------------------------------|--|--|--|--|
| 2024-04-23 wtorek | LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa   | Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Stek górski siekany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Marchewka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka czerwony colesław 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Kompot truskawkowy b/c 250 ml             | Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek waniliowy homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieprzowa 80% 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Melon 200 g | Energia [kcal] 2 560,6<br>Białko ogółem [g] 100,4<br>Tłuszcz [g] 114,3<br>Węglowodany ogółem [g] 308,9<br>Sód [mg] 3 185,9<br>Potas [mg] 5 636,3<br>Wapń [mg] 693,5<br>Fosfor [mg] 1 626<br>Magnez [mg] 425,3<br>Żelazo [mg] 15,2<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 055,8<br>Witamina D [ug] 3,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,7<br>Witamina C [mg] 232,6<br>suma cukrów prostych [g] 49,8 |
|                   | LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa  | Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Ogórek 80 g<br>Sałata 30 g<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 1 szt  | Zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Stek górski siekany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> )<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka czerwony colesław b/c 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Puree z pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot truskawkowy b/c 250 ml       | Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek naturalny homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieprzowa 80% 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Mandarynka 1 szt  | Energia [kcal] 2 454<br>Białko ogółem [g] 94,8<br>Tłuszcz [g] 119,9<br>Węglowodany ogółem [g] 286,4<br>Sód [mg] 3 281,2<br>Potas [mg] 4 276,6<br>Wapń [mg] 717,2<br>Fosfor [mg] 1 815,1<br>Magnez [mg] 483,7<br>Żelazo [mg] 16,6<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 514,4<br>Witamina D [ug] 3,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,6<br>Witamina C [mg] 215,3<br>suma cukrów prostych [g] 31,8  |
|                   | LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa | Chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g   | Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kotlet mielony z indyka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchewka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot truskawkowy b/c 250 ml | Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek waniliowy homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieprzowa 80% 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Melon 200 g  | Energia [kcal] 2 390<br>Białko ogółem [g] 105,1<br>Tłuszcz [g] 88,8<br>Węglowodany ogółem [g] 313,5<br>Sód [mg] 2 737,6<br>Potas [mg] 5 788,2<br>Wapń [mg] 674,7<br>Fosfor [mg] 1 628,2<br>Magnez [mg] 401,5<br>Żelazo [mg] 14,2<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 905,5<br>Witamina D [ug] 2,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,6<br>Witamina C [mg] 238,1<br>suma cukrów prostych [g] 52,5  |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                  |                                    |  |  |  |  |
|------------------|------------------------------------|--|--|--|--|
| 2024-04-24 środa | LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa   | Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Twarożek orzechowy 80 g ( <b>MLE, JAJ, OWL</b> )<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) | Zupa neapolitanka 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>Mintaj soule z pieca 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos porowo-śmietanowy 60 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z rzodkwi 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Seler z dynią i natką 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml       | Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> )<br>Polędwica drobiowa 80% 30 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Jabłko 1 szt | Energia [kcal] 2 567,3<br>Białko ogółem [g] 102,7<br>Tłuszcz [g] 117,8<br>Węglowodany ogółem [g] 304,5<br>Sód [mg] 3 369,1<br>Potas [mg] 4 542,2<br>Wapń [mg] 814,2<br>Fosfor [mg] 1 800,3<br>Magnez [mg] 380,2<br>Żelazo [mg] 12,7<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 625,2<br>Witamina D [ug] 1,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,4<br>Witamina C [mg] 166,1<br>suma cukrów prostych [g] 38,7 |
|                  | LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa  | Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Twarożek orzechowy 80 g ( <b>MLE, JAJ, OWL</b> )<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )   | Zupa neapolitanka 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>Mintaj soule z pieca 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z rzodkwi b/c 70 g<br>Seler z dynią i natką 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml  | Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> )<br>Polędwica drobiowa 80% 30 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata 1 szt<br>Jabłko 1 szt   | Energia [kcal] 2 377,9<br>Białko ogółem [g] 100,6<br>Tłuszcz [g] 117,7<br>Węglowodany ogółem [g] 265,7<br>Sód [mg] 3 091,5<br>Potas [mg] 3 522,5<br>Wapń [mg] 812,1<br>Fosfor [mg] 1 881,5<br>Magnez [mg] 387<br>Żelazo [mg] 13,5<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 449,4<br>Witamina D [ug] 1,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 41<br>Witamina C [mg] 123<br>suma cukrów prostych [g] 30,1       |
|                  | LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa | Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )  | Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Mintaj soule z pieca 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos szpinakowy b/ml 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z kalarepy i marchewki 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Seler z dynią i natką 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml | Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> )<br>Polędwica drobiowa 80% 30 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Jabłko 1 szt  | Energia [kcal] 2 472,6<br>Białko ogółem [g] 103,7<br>Tłuszcz [g] 97,7<br>Węglowodany ogółem [g] 322,1<br>Sód [mg] 3 252,9<br>Potas [mg] 5 519,4<br>Wapń [mg] 644,7<br>Fosfor [mg] 1 664,2<br>Magnez [mg] 390,3<br>Żelazo [mg] 13,5<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 805,1<br>Witamina D [ug] 1,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,8<br>Witamina C [mg] 259,4<br>suma cukrów prostych [g] 38,8  |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                     |                                    |   |  |   |   |
|---------------------|------------------------------------|---|--|---|---|
| 2024-04-25 czwartek | LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa   | Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Zupa kapuśniak 400 ml ( <b>MWP, SEL</b> )<br>Antrykot z kurczaka z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Kalaflor 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g<br>Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml                   | Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica z piersi indyczej 30 g<br>Sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL, STR, GOR</b> )<br>Sałata 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Gruszka 1 szt | Energia [kcal] 2 554<br>Białko ogółem [g] 97,2<br>Tłuszcz [g] 103,1<br>Węglowodany ogółem [g] 340,2<br>Sód [mg] 3 854,4<br>Potas [mg] 5 163,8<br>Wapń [mg] 783,7<br>Fosfor [mg] 1 681,9<br>Magnez [mg] 409,7<br>Żelazo [mg] 14<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 389,1<br>Witamina D [ug] 1,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,1<br>Witamina C [mg] 199,5<br>suma cukrów prostych [g] 33,5     |
|                     | LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa  | Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Zupa kapuśniak 400 ml ( <b>MWP, SEL</b> )<br>Antrykot z kurczaka z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Kalaflor 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g<br>Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml | Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL, STR, GOR</b> )<br>Polędwica z piersi indyczej 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Gruszka 1 szt   | Energia [kcal] 2 391,7<br>Białko ogółem [g] 92,5<br>Tłuszcz [g] 105,3<br>Węglowodany ogółem [g] 310,9<br>Sód [mg] 3 777,5<br>Potas [mg] 4 210,8<br>Wapń [mg] 798,1<br>Fosfor [mg] 1 804,2<br>Magnez [mg] 429,4<br>Żelazo [mg] 15,4<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 370,1<br>Witamina D [ug] 1,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,6<br>Witamina C [mg] 157,5<br>suma cukrów prostych [g] 22,8 |
|                     | LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa | Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Serek waniliowy homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )                  | Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Antrykot z kurczaka z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Kalaflor puree 80 g<br>Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g<br>Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml                                | Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica z piersi indyczej 30 g<br>Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> )<br>Sałata 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Mandarynka 1 szt                        | Energia [kcal] 2 531,8<br>Białko ogółem [g] 102,4<br>Tłuszcz [g] 92,9<br>Węglowodany ogółem [g] 346,2<br>Sód [mg] 3 250,5<br>Potas [mg] 5 072,4<br>Wapń [mg] 572,9<br>Fosfor [mg] 1 572,5<br>Magnez [mg] 360,6<br>Żelazo [mg] 12,6<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 573,1<br>Witamina D [ug] 2,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,2<br>Witamina C [mg] 176,4<br>suma cukrów prostych [g] 46,6 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                   |                                    |  |   |   |   |
|-------------------|------------------------------------|--|---|---|---|
| 2024-04-26 piątek | LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa   | Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 40 g (GLU)<br>Grahamka 1 szt (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Kielbasa krakowska 30 g (MWP)<br>Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 (MLE, RYB)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) | Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL)<br>Makaron zapiekany z serem 300 g (MLE, JAJ)<br>Mus truskawkowy 80 g<br>Surówka z marchwi i ananasa 70 g (MLE)<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml                                   | Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 40 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 40 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Szynka piastowska 30 g<br>Jajko 1 (JAJ)<br>Rzodkiewka 70 g<br>Kapusta pekińska 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Pomarańcza 1 szt | Energia [kcal] 2 526,5<br>Białko ogółem [g] 113,4<br>Tłuszcz [g] 82,2<br>Węglowodany ogółem [g] 360,3<br>Sód [mg] 2 701,4<br>Potas [mg] 4 067,4<br>Wapń [mg] 812,3<br>Fosfor [mg] 1 758,7<br>Magnez [mg] 334,5<br>Żelazo [mg] 14,4<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 118,4<br>Witamina D [ug] 5,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,8<br>Witamina C [mg] 267<br>suma cukrów prostych [g] 83,8 |
|                   | LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa  | Pieczywo razowe 80 g (GLU)<br>Grahamka 1 szt (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Kielbasa krakowska 30 g (MWP)<br>Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 (MLE, RYB)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)                                    | Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL)<br>Ser biały obiad b/c 120 g (MLE)<br>Makaron razowy 180 g (GLU)<br>Surówka z marchwi z jogurtem b/c 70 g (MLE)<br>Mus truskawkowy bez cukru 80 g<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml | Pieczywo razowe 120 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Szynka piastowska 30 g<br>Jajko 1 (JAJ)<br>Rzodkiewka 70 g<br>Kapusta pekińska 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Pomarańcza 1 szt   | Energia [kcal] 2 255,8<br>Białko ogółem [g] 101,3<br>Tłuszcz [g] 87,3<br>Węglowodany ogółem [g] 305,7<br>Sód [mg] 2 616,8<br>Potas [mg] 4 078,3<br>Wapń [mg] 787,1<br>Fosfor [mg] 1 798,9<br>Magnez [mg] 387,7<br>Żelazo [mg] 14,8<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 018,7<br>Witamina D [ug] 4,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 41,6<br>Witamina C [mg] 266<br>suma cukrów prostych [g] 37,8 |
|                   | LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa | Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 40 g (GLU)<br>Grahamka 1 szt (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Kielbasa krakowska 30 g (MWP)<br>Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 (MLE, RYB)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) | Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL)<br>Makaron zapiekany z serem 300 g (MLE, JAJ)<br>Mus truskawkowy 80 g<br>Surówka z marchwi i ananasa 70 g (MLE)<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml                                   | Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Szynka piastowska 30 g<br>Jajko 1 (JAJ)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Pomarańcza 1 szt  | Energia [kcal] 2 552<br>Białko ogółem [g] 114,2<br>Tłuszcz [g] 82,7<br>Węglowodany ogółem [g] 360,3<br>Sód [mg] 2 683<br>Potas [mg] 3 978,4<br>Wapń [mg] 780,7<br>Fosfor [mg] 1 704,1<br>Magnez [mg] 315,9<br>Żelazo [mg] 13,7<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 229,1<br>Witamina D [ug] 5,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,7<br>Witamina C [mg] 259,4<br>suma cukrów prostych [g] 83,5   |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                   |                                    |   |   |  |  |
|-------------------|------------------------------------|---|---|--|--|
| 2024-04-27 sobota | LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa   | Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 40 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 40 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Szynka na kartki 40 g<br>Ser biały 80 g (MLE)<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Jogurt naturalny 1 szt (MLE) | Zupa z kalarepy 400 ml (MLE, GLU, SEL)<br>Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL)<br>Kasza bulgur 180 g (GLU)<br>Sos pieczeniowy lekki 60 g (GLU)<br>Seler z pomidorami 80 g<br>Sałatka z buraka 70 g<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml         | Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 40 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 40 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Szynka delikatesowa drobiowa 30 g<br>Szynekowa 80 % 30 g (MWP)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Kiwi 1 szt | Energia [kcal] 2 523,4<br>Białko ogółem [g] 113,1<br>Tłuszcz [g] 114,4<br>Węglowodany ogółem [g] 284,8<br>Sód [mg] 3 107,5<br>Potas [mg] 4 359,3<br>Wapń [mg] 613,2<br>Fosfor [mg] 1 635,4<br>Magnez [mg] 345<br>Żelazo [mg] 13,1<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 085,4<br>Witamina D [ug] 2,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,3<br>Witamina C [mg] 217,5<br>suma cukrów prostych [g] 36,3   |
|                   | LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa  | Pieczywo razowe 120 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Szynka na kartki 40 g<br>Ser biały 80 g (MLE)<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Jogurt naturalny 1 szt (MLE)   | Zupa z kalarepy 400 ml (MLE, GLU, SEL)<br>Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL)<br>Kasza bulgur 180 g (GLU)<br>Seler z pomidorami 80 g<br>Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE)<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml                                 | Pieczywo razowe 120 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Szynka delikatesowa drobiowa 30 g<br>Szynekowa 80 % 30 g (MWP)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Kiwi 1 szt   | Energia [kcal] 2 288,1<br>Białko ogółem [g] 108,9<br>Tłuszcz [g] 106,1<br>Węglowodany ogółem [g] 259,3<br>Sód [mg] 3 035,8<br>Potas [mg] 4 454,3<br>Wapń [mg] 634,6<br>Fosfor [mg] 1 842,9<br>Magnez [mg] 403,3<br>Żelazo [mg] 13,7<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 090,2<br>Witamina D [ug] 2,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,6<br>Witamina C [mg] 215,1<br>suma cukrów prostych [g] 21,5 |
|                   | LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa | Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Szynka na kartki 40 g<br>Ser biały 80 g (MLE)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Jogurt naturalny 1 szt (MLE)                              | Zupa z kalarepy lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL)<br>Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL)<br>Sos pieczeniowy lekki 60 g (GLU)<br>Kasza bulgur 180 g (GLU)<br>Seler z pomidorami 80 g<br>Sałatka z buraka 70 g<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml | Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Masło 20 g (MLE)<br>Szynka delikatesowa drobiowa 30 g<br>Szynekowa 80 % 30 g (MWP)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Kiwi 1 szt                               | Energia [kcal] 2 555,6<br>Białko ogółem [g] 114,8<br>Tłuszcz [g] 113,1<br>Węglowodany ogółem [g] 288<br>Sód [mg] 3 076,2<br>Potas [mg] 4 324,1<br>Wapń [mg] 587,9<br>Fosfor [mg] 1 529,2<br>Magnez [mg] 311,1<br>Żelazo [mg] 12,4<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 130,3<br>Witamina D [ug] 2,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,8<br>Witamina C [mg] 227,7<br>suma cukrów prostych [g] 35,6   |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                      |                                    |   |   |   |   |
|----------------------|------------------------------------|---|---|---|---|
| 2024-04-28 niedziela | LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa   | Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieprzowa 80% 30 g<br>Twarożek z jabłkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kurczak w sosie curry 140 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml                               | Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica z piersi indyczej 30 g<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Kapusta pekińska 30 g<br>Rzodkiewka 70 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Arbuz 200 g | Energia [kcal] 2 443,5<br>Białko ogółem [g] 118,5<br>Tłuszcz [g] 102,3<br>Węglowodany ogółem [g] 288,9<br>Sód [mg] 3 020,7<br>Potas [mg] 5 127,4<br>Wapń [mg] 688,1<br>Fosfor [mg] 1 804,6<br>Magnez [mg] 374<br>Żelazo [mg] 15,5<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 791,9<br>Witamina D [ug] 5,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,1<br>Witamina C [mg] 226<br>suma cukrów prostych [g] 41,4  |
|                      | LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa  | Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieprzowa 80% 30 g<br>Twarożek z jabłkiem b/c 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )   | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kurczak pieczony (udziec) 140 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka wielowarzywna lekka b/c 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml | Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica z piersi indyczej 30 g<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Kapusta pekińska 30 g<br>Rzodkiewka 70 g<br>Herbata 1 szt<br>Jabłko 1 szt  | Energia [kcal] 2 104,5<br>Białko ogółem [g] 98<br>Tłuszcz [g] 94,4<br>Węglowodany ogółem [g] 257,2<br>Sód [mg] 2 895<br>Potas [mg] 3 905,6<br>Wapń [mg] 688,5<br>Fosfor [mg] 1 788<br>Magnez [mg] 376,7<br>Żelazo [mg] 15,8<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 651,9<br>Witamina D [ug] 4,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,7<br>Witamina C [mg] 178,6<br>suma cukrów prostych [g] 31,2        |
|                      | LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa | Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieprzowa 80% 30 g<br>Twarożek z jabłkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )  | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kurczak w sosie curry 140 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Brokuły puree 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml                 | Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica z piersi indyczej 30 g<br>Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> )<br>Sałata 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Arbuz 200 g   | Energia [kcal] 2 452,8<br>Białko ogółem [g] 120,2<br>Tłuszcz [g] 98,7<br>Węglowodany ogółem [g] 290<br>Sód [mg] 2 786,7<br>Potas [mg] 4 983,7<br>Wapń [mg] 654,4<br>Fosfor [mg] 1 698,2<br>Magnez [mg] 335,4<br>Żelazo [mg] 14,3<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 895,8<br>Witamina D [ug] 5,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,4<br>Witamina C [mg] 221,2<br>suma cukrów prostych [g] 40,6 |



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                         |                                    |   |   |  |   |
|-------------------------|------------------------------------|---|---|--|---|
| 2024-04-29 poniedziałek | LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa   | Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka na kartki 30 g<br>Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Zupa minestrone 400 ml ( <b>GLU, SEL, STR</b> )<br>Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Marchewka z groszkiem 80 g ( <b>GLU, STR</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej i sałaty lodowej 70 g ( <b>MLE, GOR</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml         | Mandarynka 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g ( <b>MLE, JAJ</b> )<br>Sałata 30 g<br>Rzodkiewka 70 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Energia [kcal] 2 472,6<br>Białko ogółem [g] 122,4<br>Tłuszcz [g] 97,7<br>Węglowodany ogółem [g] 307,3<br>Sód [mg] 2 921,9<br>Potas [mg] 5 885,5<br>Wapń [mg] 863,2<br>Fosfor [mg] 1 979,7<br>Magnez [mg] 473,7<br>Żelazo [mg] 14,9<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 420<br>Witamina D [ug] 1,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,6<br>Witamina C [mg] 277,4<br>suma cukrów prostych [g] 44,6 |
|                         | LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa  | Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka na kartki 30 g<br>Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Zupa minestrone 400 ml ( <b>GLU, SEL, STR</b> )<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> )<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej i sałaty lodowej b/c 70 g ( <b>MLE, GOR</b> )<br>Puree z pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml | Mandarynka 1 szt<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g ( <b>MLE, JAJ</b> )<br>Sałata 30 g<br>Rzodkiewka 70 g<br>Herbata 1 szt  | Energia [kcal] 2 314<br>Białko ogółem [g] 109,4<br>Tłuszcz [g] 99,6<br>Węglowodany ogółem [g] 290,2<br>Sód [mg] 2 999,4<br>Potas [mg] 4 901,2<br>Wapń [mg] 817,7<br>Fosfor [mg] 2 026,9<br>Magnez [mg] 484,6<br>Żelazo [mg] 16,4<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 332,1<br>Witamina D [ug] 1,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 47,4<br>Witamina C [mg] 269,3<br>suma cukrów prostych [g] 32,4 |
|                         | LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa | Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka na kartki 30 g<br>Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Marchewka z groszkiem 80 g ( <b>GLU, STR</b> )<br>Pomidory z jogurtem i koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml                                  | Mandarynka 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ</b> )<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Pomidor 70 g  | Energia [kcal] 2 385,1<br>Białko ogółem [g] 116,5<br>Tłuszcz [g] 91<br>Węglowodany ogółem [g] 299,5<br>Sód [mg] 2 573<br>Potas [mg] 5 523,9<br>Wapń [mg] 710,6<br>Fosfor [mg] 1 768<br>Magnez [mg] 395,6<br>Żelazo [mg] 12,7<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 209,8<br>Witamina D [ug] 1,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,8<br>Witamina C [mg] 252,7<br>suma cukrów prostych [g] 42       |

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                   |                                    |   |   |   |  |
|-------------------|------------------------------------|---|---|---|--|
| 2024-04-30 wtorek | LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa   | Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 70 g<br>Kapusta pekińska 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) | Botwinka 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g ( <b>MWP</b> )<br>Sos pieczeniowy lekki 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Kalafor 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Surówka z selera z rodzynką 70 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml | Jabłko 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka piastowska 30 g<br>Pasta z tuńczyka 80 g ( <b>JAJ, RYB, STR</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Energia [kcal] 2 573<br>Białko ogółem [g] 115,7<br>Tłuszcz [g] 100,7<br>Węglowodany ogółem [g] 333,7<br>Sód [mg] 3 342,8<br>Potas [mg] 4 666,6<br>Wapń [mg] 690,1<br>Fosfor [mg] 1 734,9<br>Magnez [mg] 378,4<br>Żelazo [mg] 14,8<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 193,6<br>Witamina D [ug] 3,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,2<br>Witamina C [mg] 214,6<br>suma cukrów prostych [g] 44,9 |
|                   | LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa  | Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 70 g<br>Kapusta pekińska 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )   | Botwinka 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g ( <b>MWP</b> )<br>Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Kalafor 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Surówka z selera b/c 70 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml   | Jabłko 1 szt<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka piastowska 30 g<br>Pasta z tuńczyka lekka (ryż brązowy) 80 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt   | Energia [kcal] 2 365,1<br>Białko ogółem [g] 111,8<br>Tłuszcz [g] 94,5<br>Węglowodany ogółem [g] 313,4<br>Sód [mg] 3 257,5<br>Potas [mg] 4 927,7<br>Wapń [mg] 697,4<br>Fosfor [mg] 1 938,4<br>Magnez [mg] 456,8<br>Żelazo [mg] 16,5<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 281,5<br>Witamina D [ug] 3,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,6<br>Witamina C [mg] 208,1<br>suma cukrów prostych [g] 38,6  |
|                   | LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa | Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> )<br>Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )   | Botwina lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g ( <b>MWP</b> )<br>Sos pieczeniowy lekki 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z selera z rodzynką 70 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kalafor puree 80 g<br>Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml        | Jabłko 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka piastowska 30 g<br>Pasta z tuńczyka lekka 80 g ( <b>JAJ, SEL, RYB</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g                                  | Energia [kcal] 2 502,9<br>Białko ogółem [g] 115,8<br>Tłuszcz [g] 101,4<br>Węglowodany ogółem [g] 306,5<br>Sód [mg] 3 846,1<br>Potas [mg] 4 528,9<br>Wapń [mg] 654,4<br>Fosfor [mg] 1 532<br>Magnez [mg] 320,1<br>Żelazo [mg] 13,2<br>Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 394,1<br>Witamina D [ug] 3,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,9<br>Witamina C [mg] 210,7<br>suma cukrów prostych [g] 41,1   |

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,