

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-05-11 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] 5 181,5 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 soute 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] 5 185,5 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 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-12 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] 2 303,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Sód [mg] 2 932,4 Potas [mg] 4 005,1 Wapń [mg] 587,3 Fosfor [mg] 1 562,5 Magnez [mg] 348,3 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 318 Witamina D [ug] 5,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 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> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	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] 2 137,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 272 Sód [mg] 2 932,6 Potas [mg] 4 123,3 Wapń [mg] 595,6 Fosfor [mg] 1 728,5 Magnez [mg] 404,9 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 243,3 Witamina D [ug] 5,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,4 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] 2 318,1 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Sód [mg] 2 853,3 Potas [mg] 3 806,4 Wapń [mg] 551,1 Fosfor [mg] 1 425,7 Magnez [mg] 303,8 Żelazo [mg] 12,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 370,3 Witamina D [ug] 6,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Witamina C [mg] 124,7 suma cukrów prostych [g] 34,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-13 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ze świeżych ogórków 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180 g Kapusta biała z pomidorami 80 g (GLU) Sałata 50 g Sos vinegret 15 g (GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80 g (MLE) Zielonogórska 30 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 607,3 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Sód [mg] 2 861,6 Potas [mg] 5 262,3 Wapń [mg] 713 Fosfor [mg] 1 669,7 Magnez [mg] 390,3 Żelazo [mg] 13,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 555,3 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Witamina C [mg] 309,7 suma cukrów prostych [g] 38,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Twarożek z jabłkiem b/c 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ze świeżych ogórków 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ, MWP) Kasza gryczana 180 g Kapusta biała z pomidorami 80 g (GLU) Sałata 50 g Sos vinegret 15 g (GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80 g (MLE) Zielonogórska 30 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 432,3 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Sód [mg] 2 786,1 Potas [mg] 4 434,1 Wapń [mg] 732,9 Fosfor [mg] 1 955,8 Magnez [mg] 508,1 Żelazo [mg] 15,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 537,5 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 43 Witamina C [mg] 267,7 suma cukrów prostych [g] 25
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g (GLU) Sałata 50 g Sos vinegret 15 g (GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80 g (MLE) Zielonogórska 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 741,3 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Sód [mg] 2 756,6 Potas [mg] 5 772,7 Wapń [mg] 640,4 Fosfor [mg] 1 600,6 Magnez [mg] 412,2 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 360,3 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Witamina C [mg] 183,2 suma cukrów prostych [g] 60,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-14 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g (MWP) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty z groszkiem 70 g (MLE, JAJ, STR) Dyńa gotowana z cukinią 80 g (GLU) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 304,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Sód [mg] 3 382,7 Potas [mg] 4 511 Wapń [mg] 898,1 Fosfor [mg] 1 637,3 Magnez [mg] 371,5 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 615,7 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Witamina C [mg] 217,7 suma cukrów prostych [g] 36,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g (MWP) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z białej kapusty z groszkiem b/c 70 g (MLE, JAJ, STR) Dyńa gotowana z cukinią 80 g (GLU) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 145,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 250,3 Sód [mg] 3 313,7 Potas [mg] 3 538,1 Wapń [mg] 916,4 Fosfor [mg] 1 737,2 Magnez [mg] 383,4 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 615 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Witamina C [mg] 175,7 suma cukrów prostych [g] 28,9
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g (MWP) Twarożek waniliowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml (SEL) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z kalarepy i marchewki 70 g (MLE) Dyńa gotowana z cukinią 80 g (GLU) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 316,9 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Sód [mg] 2 976 Potas [mg] 4 698,2 Wapń [mg] 695,8 Fosfor [mg] 1 520,4 Magnez [mg] 333,8 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 077,7 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Witamina C [mg] 245,8 suma cukrów prostych [g] 45,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-15 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Kajzerka 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)	Kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL) Sos pieczeniowy lekki 60 g (GLU) Kasza gryczana 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) Chleb razowy 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] 2 499,3 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 291 Sód [mg] 2 998,8 Potas [mg] 5 201,5 Wapń [mg] 696,4 Fosfor [mg] 1 852,7 Magnez [mg] 495,8 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 968 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Witamina C [mg] 325,2 suma cukrów prostych [g] 44,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Chleb razowy 80 g (GLU) Grahamka 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)	Kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL) Kasza gryczana 180 g Sałata z pomidorami z jogurtem b/c 70 g (MLE) Puree z pietruszki 80 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzechka) b/c 250 ml	Chleb razowy 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] 2 392,7 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 293 Sód [mg] 3 136,5 Potas [mg] 4 938,1 Wapń [mg] 666,6 Fosfor [mg] 2 103 Magnez [mg] 536,9 Żelazo [mg] 15,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 543,8 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Witamina C [mg] 335 suma cukrów prostych [g] 33
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Kajzerka 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)	Krem z białych warzyw lekki 400 ml (MLE, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL) Sos pieczeniowy lekki 60 g (GLU) Kasza kuskus 180 g (GLU) Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Sałata z pomidorami z jogurtem 70 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzechka) b/c 250 ml Grzanki 30 g (GLU)	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] 2 482,5 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Sód [mg] 2 571,4 Potas [mg] 4 876,2 Wapń [mg] 702,6 Fosfor [mg] 1 569,9 Magnez [mg] 344,5 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 505,7 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Witamina C [mg] 260,4 suma cukrów prostych [g] 47,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-16 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (MLE, GLU, MWP, SEL, STR) Makaron 180 g (GLU) Ser biały obiad 100 g (MLE) Mus truskawkowy 80 g Surówka z selera z rodzynką 120 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowa z tuńczykiem lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 781,9 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 376 Sód [mg] 3 001,3 Potas [mg] 4 792,7 Wapń [mg] 760,3 Fosfor [mg] 1 713 Magnez [mg] 432,1 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 605,1 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Witamina C [mg] 194,5 suma cukrów prostych [g] 85
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (MLE, GLU, MWP, SEL, STR) Makaron razowy 180 g (GLU) Ser biały obiad b/c 100 g (MLE) Mus truskawkowy bez cukru 80 g Surówka z selera b/c 120 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pasta twarogowa z tuńczykiem lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Energia [kcal] 2 362,9 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Sód [mg] 3 051,6 Potas [mg] 4 418 Wapń [mg] 767,5 Fosfor [mg] 1 872,2 Magnez [mg] 436,1 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 599,2 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Witamina C [mg] 240,5 suma cukrów prostych [g] 31,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa brokułowa lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Makaron 180 g (GLU) Ser biały obiad 100 g (MLE) Mus truskawkowy 80 g Surówka z selera z rodzynką 120 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowa z tuńczykiem lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 719,6 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Sód [mg] 2 395,7 Potas [mg] 4 596,8 Wapń [mg] 731,9 Fosfor [mg] 1 556,5 Magnez [mg] 361,8 Żelazo [mg] 12,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 879,1 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Witamina C [mg] 230,4 suma cukrów prostych [g] 82,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-17 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa 80% 30 g Herbata 1 szt Sałata 30 g Pomidor 70 g Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Botwinka 400 ml (MLE, GLU, SEL) Mintaj soule z pieca 100 g (GLU) Ziemniaki 180 g Sos podhalański 60 g (MLE, SEL) Szpinak jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70 g Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek orzechowy 80 g (MLE, JAJ, OWŁ) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 517,9 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Sód [mg] 3 100,9 Potas [mg] 5 570,4 Wapń [mg] 767,4 Fosfor [mg] 1 807,4 Magnez [mg] 466,4 Żelazo [mg] 16,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 140,2 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Witamina C [mg] 215,5 suma cukrów prostych [g] 46
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Herbata 1 szt Pomidor 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Botwinka 400 ml (MLE, GLU, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Kasza bulgur 180 g (GLU) Szpinak jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek orzechowy 80 g (MLE, JAJ, OWŁ) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 269,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Sód [mg] 2 922,2 Potas [mg] 4 479,1 Wapń [mg] 767 Fosfor [mg] 1 728,2 Magnez [mg] 445,5 Żelazo [mg] 17,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 932,6 Witamina D [ug] 3,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Witamina C [mg] 169,5 suma cukrów prostych [g] 29,8
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Herbata 1 szt Pomidor 70 g Cukier 5 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Botwina lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Mintaj soule z pieca 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ziemniaki 180 g Szpinak jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Surówka z dyni i cukinii lekka b/c 70 g (MLE, JAJ) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 318 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Sód [mg] 3 551,8 Potas [mg] 5 344,9 Wapń [mg] 727,5 Fosfor [mg] 1 694 Magnez [mg] 433,2 Żelazo [mg] 15,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 051,1 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Witamina C [mg] 209,7 suma cukrów prostych [g] 41,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-18 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 z ryżem 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kurczak pieczony (udziec) 140 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Kalańior 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 Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 358,3 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Sód [mg] 3 193,6 Potas [mg] 4 564 Wapń [mg] 852,5 Fosfor [mg] 1 619,3 Magnez [mg] 358,2 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 848,6 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Witamina C [mg] 277,6 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 z ryżem 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kurczak pieczony (udziec) 140 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna lekka b/c 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Kalańior 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 Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 181,4 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 254,6 Sód [mg] 3 116 Potas [mg] 3 617,8 Wapń [mg] 865,8 Fosfor [mg] 1 745,1 Magnez [mg] 375,5 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 829,6 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Witamina C [mg] 235,6 suma cukrów prostych [g] 29,6
	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 Serek waniliowy homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa koperkowa z ryżem lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kurczak pieczony (udziec) 140 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Kalańior 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 Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 390,2 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 290 Sód [mg] 2 849 Potas [mg] 4 416,1 Wapń [mg] 615,1 Fosfor [mg] 1 473,5 Magnez [mg] 309,6 Żelazo [mg] 12,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 833,3 Witamina D [ug] 3,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Witamina C [mg] 239,5 suma cukrów prostych [g] 46,5



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-19 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 ryżowa z szynką lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 211,1 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Sód [mg] 3 156,5 Potas [mg] 4 567,6 Wapń [mg] 629,2 Fosfor [mg] 1 736,5 Magnez [mg] 354,5 Żelazo [mg] 12,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 030,2 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Witamina C [mg] 279,7 suma cukrów prostych [g] 40
	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 ryżowa z szynką lekka (ryż brązowy) 150 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 010,2 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 276,3 Sód [mg] 2 829,2 Potas [mg] 4 511,3 Wapń [mg] 636,4 Fosfor [mg] 1 854,3 Magnez [mg] 409,6 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 422,4 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Witamina C [mg] 281,5 suma cukrów prostych [g] 28,8
	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> ) 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 ryżowa z szynką lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 236,9 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Sód [mg] 3 104,8 Potas [mg] 4 395,8 Wapń [mg] 597,5 Fosfor [mg] 1 633,9 Magnez [mg] 315 Żelazo [mg] 11,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 677,2 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Witamina C [mg] 177,2 suma cukrów prostych [g] 39,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-20 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Ser biały 80 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa peyzanka 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU, MWP, SEL) Kasza gryczana 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Pasta z makrelą lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 594,3 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 323 Sód [mg] 3 037,2 Potas [mg] 5 201,9 Wapń [mg] 727,2 Fosfor [mg] 1 858,9 Magnez [mg] 516,6 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 193,9 Witamina D [ug] 4,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Witamina C [mg] 184,4 suma cukrów prostych [g] 61,4
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa peyzanka 400 ml (MLE, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (GLU, MWP) Kasza gryczana 180 g Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU, STR) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Pasta z makrelą lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Kiwi 1 szt	Energia [kcal] 2 307,6 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Sód [mg] 2 717,6 Potas [mg] 4 825 Wapń [mg] 764,5 Fosfor [mg] 2 162,2 Magnez [mg] 528,2 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 012,3 Witamina D [ug] 4,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Witamina C [mg] 222,7 suma cukrów prostych [g] 25,8
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, MWP, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Sałata 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Twarożek miętowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 452,8 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Sód [mg] 2 491,5 Potas [mg] 4 617,9 Wapń [mg] 703,4 Fosfor [mg] 1 517,6 Magnez [mg] 367 Żelazo [mg] 13,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 493,5 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Witamina C [mg] 171,7 suma cukrów prostych [g] 61

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,