

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-07-01 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> ) Schab na kartki 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL, STR</b> ) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 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> ) Zielonogórska 30 g Smarowidło z szynki 80 g ( <b>JAJ, MWP, GOR</b> ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 611 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Sód [mg] 3 326,2 Potas [mg] 5 549,8 Wapń [mg] 656,7 Fosfor [mg] 1 742,5 Magnez [mg] 411,2 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 624,1 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Witamina C [mg] 267,2 suma cukrów prostych [g] 44,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Twarożek z jabłkiem b/c 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z zielonego groszku lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL, STR</b> ) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Makaron razowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska 30 g Smarowidło z szynki 80 g ( <b>JAJ, MWP, GOR</b> ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 524,3 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Sód [mg] 3 156,8 Potas [mg] 4 551,6 Wapń [mg] 683,1 Fosfor [mg] 1 854,1 Magnez [mg] 426,8 Żelazo [mg] 15,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 446,5 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Witamina C [mg] 234,6 suma cukrów prostych [g] 33,5
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z zielonego groszku lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL, STR</b> ) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska 30 g Szynka wieprzowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 540 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Sód [mg] 3 089,8 Potas [mg] 5 286,9 Wapń [mg] 610,3 Fosfor [mg] 1 571,9 Magnez [mg] 359,1 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 140,3 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Witamina C [mg] 145,2 suma cukrów prostych [g] 43,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-02 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 35 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 30 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Mieszanka europejska (brokuł, marchew żółta, marchew pomarańczowa, groszek) 80 g Surówka z selera i marchewki 70 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt 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 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 299,8 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Sód [mg] 2 716,9 Potas [mg] 5 250,5 Wapń [mg] 638,5 Fosfor [mg] 1 717 Magnez [mg] 406,6 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 854,9 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Witamina C [mg] 157,6 suma cukrów prostych [g] 71
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 30 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i marchewki b/c 70 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 173,3 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Sód [mg] 2 859,2 Potas [mg] 5 124,2 Wapń [mg] 677,4 Fosfor [mg] 2 038 Magnez [mg] 452 Żelazo [mg] 17,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 688,1 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Witamina C [mg] 193,6 suma cukrów prostych [g] 42,9
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 30 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Mieszanka europejska (brokuł, marchew żółta, marchew pomarańczowa, groszek) 80 g Surówka z selera i marchewki 70 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt 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 Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 308,2 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Sód [mg] 2 653,1 Potas [mg] 5 252,2 Wapń [mg] 630,6 Fosfor [mg] 1 627,2 Magnez [mg] 375,3 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 907,6 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Witamina C [mg] 170,6 suma cukrów prostych [g] 70,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-03 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> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Szynkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL, STR</b> ) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Mus truskawkowy 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Arbuz 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Sałatka z serem feta i ananasem 150 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 374,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Sód [mg] 3 066,7 Potas [mg] 4 169,7 Wapń [mg] 1 035,5 Fosfor [mg] 1 758 Magnez [mg] 336,5 Żelazo [mg] 12,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 422,5 Witamina D [ug] 4,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Witamina C [mg] 259,9 suma cukrów prostych [g] 86,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Szynkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL, STR</b> ) Makaron razowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały obiad b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus truskawkowy bez cukru 80 g Surówka z pietruszki z pomarańczą b/c 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Jabłko 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Sałatka ryżowa z szynką lekka (ryż brązowy) 150 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 278,5 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Sód [mg] 3 048,3 Potas [mg] 4 571,9 Wapń [mg] 816,4 Fosfor [mg] 1 914,2 Magnez [mg] 428,4 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 187,2 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Witamina C [mg] 275,3 suma cukrów prostych [g] 42,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Szynkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Mus truskawkowy 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Arbuz 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Sałatka ryżowa z szynką lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 341,2 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sód [mg] 2 947,7 Potas [mg] 4 199,3 Wapń [mg] 752 Fosfor [mg] 1 576,1 Magnez [mg] 309,6 Żelazo [mg] 12,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 669,7 Witamina D [ug] 4,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Witamina C [mg] 254,1 suma cukrów prostych [g] 83

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-04 czwartek	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> ) Zielonogórska 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z cukinii z pomidorami 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Sos szpinakowo drobiowy. 180 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Tęczykowy coleslaw 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) 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> ) Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 496,2 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Sód [mg] 2 723,6 Potas [mg] 4 615,2 Wapń [mg] 719,5 Fosfor [mg] 1 704,8 Magnez [mg] 398,3 Żelazo [mg] 13,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 550,1 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Witamina C [mg] 173,4 suma cukrów prostych [g] 38,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z cukinii z pomidorami 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Tęczykowy coleslaw b/c 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 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 Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 232 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Sód [mg] 2 789,5 Potas [mg] 4 226,8 Wapń [mg] 664,5 Fosfor [mg] 1 692,2 Magnez [mg] 409,4 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 986,7 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Witamina C [mg] 213,1 suma cukrów prostych [g] 28,8
	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> ) Zielonogórska 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z cukinii z pomidorami lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos szpinakowo drobiowy b/ml. 180 g Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 463,9 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Sód [mg] 2 679 Potas [mg] 4 674 Wapń [mg] 645,6 Fosfor [mg] 1 602,9 Magnez [mg] 382,4 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 748,3 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Witamina C [mg] 166,9 suma cukrów prostych [g] 39,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-05 piątek	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> ) Szynek z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL, S02</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 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> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Sałatka makaronowa z groszkiem 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR, GOR</b> ) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 440,8 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Sód [mg] 3 628,1 Potas [mg] 5 605,1 Wapń [mg] 885 Fosfor [mg] 1 806,9 Magnez [mg] 439,5 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 189,3 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Witamina C [mg] 254,1 suma cukrów prostych [g] 40,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynek z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL, S02</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż brązowy 180 g Pomidory zapiekane 80 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Sałatka makaronowa z groszkiem ( makaron razowy) 150 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, STR, GOR</b> ) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 267,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Sód [mg] 3 125,3 Potas [mg] 4 598,6 Wapń [mg] 885 Fosfor [mg] 1 961,1 Magnez [mg] 489,8 Żelazo [mg] 15,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 673,9 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Witamina C [mg] 218,9 suma cukrów prostych [g] 30,3
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynek z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały lekkostrawny 400 ml ( <b>GLU, SEL, S02</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Sałatka z pomidora 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> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Sałatka makaronowa z szynką lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 337,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Sód [mg] 3 742,3 Potas [mg] 5 509,5 Wapń [mg] 564,1 Fosfor [mg] 1 572,2 Magnez [mg] 388,9 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 109,4 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Witamina C [mg] 215,9 suma cukrów prostych [g] 35,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-06 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> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa koperkowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony z brzoskwinia 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Mizeria z jogurtem b/c 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> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 290,2 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Sód [mg] 3 391,2 Potas [mg] 4 368,1 Wapń [mg] 855,4 Fosfor [mg] 1 872,6 Magnez [mg] 384,2 Żelazo [mg] 11,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 446,8 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Witamina C [mg] 144,8 suma cukrów prostych [g] 38,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa koperkowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Mizeria z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	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> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 289,7 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Sód [mg] 3 286,6 Potas [mg] 4 340,5 Wapń [mg] 869,8 Fosfor [mg] 1 904,3 Magnez [mg] 425,8 Żelazo [mg] 13,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 413,6 Witamina D [ug] 1,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Witamina C [mg] 143,6 suma cukrów prostych [g] 26,8
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa koperkowa lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony z brzoskwinia 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły puree 80 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraka 70 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> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MWP</b> ) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 336,7 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Sód [mg] 2 754,3 Potas [mg] 4 586,1 Wapń [mg] 561,2 Fosfor [mg] 1 615 Magnez [mg] 325,7 Żelazo [mg] 11,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 408,3 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Witamina C [mg] 167 suma cukrów prostych [g] 53,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-07 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> ) Kalań 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 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, RYB</b> ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 421,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Sód [mg] 2 794,1 Potas [mg] 4 648,7 Wapń [mg] 568,2 Fosfor [mg] 1 511,6 Magnez [mg] 398,4 Żelazo [mg] 13,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 263,9 Witamina D [ug] 4,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Witamina C [mg] 157,7 suma cukrów prostych [g] 54,4
	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> ) Kalań 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 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, RYB</b> ) Sałata lodowa 30 g Ogórek 70 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 127,6 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Sód [mg] 2 795 Potas [mg] 4 074,9 Wapń [mg] 581,4 Fosfor [mg] 1 656,1 Magnez [mg] 394,4 Żelazo [mg] 14,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 174,6 Witamina D [ug] 4,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Witamina C [mg] 141,8 suma cukrów prostych [g] 26,1
	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> ) Kalań 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 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, RYB</b> ) Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 435,8 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Sód [mg] 2 715 Potas [mg] 4 450,1 Wapń [mg] 532 Fosfor [mg] 1 374,8 Magnez [mg] 353,9 Żelazo [mg] 12,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 316,2 Witamina D [ug] 4,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Witamina C [mg] 119,6 suma cukrów prostych [g] 53,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-08 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</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 ogórkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Ziemniaki 180 g Kapusta młoda duszona z koperkiem 80 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 50 g Sos vinegret 15 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek naturalny homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska 30 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Nektarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 616,7 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Sód [mg] 3 069,5 Potas [mg] 5 334,9 Wapń [mg] 702,8 Fosfor [mg] 1 731,8 Magnez [mg] 405,9 Żelazo [mg] 13,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 880,4 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Witamina C [mg] 304,4 suma cukrów prostych [g] 41,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</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 ogórkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kasza gryczana 180 g Kapusta młoda duszona z koperkiem 80 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 50 g Sos vinegret 15 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek naturalny homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska 30 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Nektarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 450 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 298 Sód [mg] 2 992,7 Potas [mg] 4 503,5 Wapń [mg] 720 Fosfor [mg] 2 011,3 Magnez [mg] 523,4 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 861,4 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Witamina C [mg] 262,4 suma cukrów prostych [g] 31,4
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa z fileta 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek pietruszkowy 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 krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Ziemniaki 180 g Seler z pomidorami 80 g Sałata 50 g Sos vinegret 15 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek naturalny homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Nektarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 626,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Sód [mg] 2 976,4 Potas [mg] 5 131,5 Wapń [mg] 637 Fosfor [mg] 1 658,6 Magnez [mg] 359,9 Żelazo [mg] 12,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 146,4 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Witamina C [mg] 173,9 suma cukrów prostych [g] 40,8



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-09 wtorek	LUXMED Podstawowa-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30 g ( <b>MWP</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z kurczaka po tokańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty z groszkiem 70 g ( <b>MLE, JAJ, STR</b> ) Buraczki gotowane 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) 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> ) Łopatka z pietruszką 30 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 685,8 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 127,4 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Sód [mg] 3 558 Potas [mg] 5 556,5 Wapń [mg] 991,9 Fosfor [mg] 1 802,7 Magnez [mg] 454 Żelazo [mg] 17,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 326,8 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Witamina C [mg] 210,7 suma cukrów prostych [g] 43,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30 g ( <b>MWP</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z kurczaka po tokańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty z groszkiem b/c 70 g ( <b>MLE, JAJ, STR</b> ) Dyńa gotowana z cukinią 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 30 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 494,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 129,3 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Sód [mg] 3 631,5 Potas [mg] 3 897,3 Wapń [mg] 952,6 Fosfor [mg] 1 904,3 Magnez [mg] 427,2 Żelazo [mg] 16,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 229,5 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Witamina C [mg] 123,5 suma cukrów prostych [g] 30,3
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30 g ( <b>MWP</b> ) Twarożek waniliowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec z kurczaka po tokańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kalarepy i marchewki 70 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 30 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 698,3 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 118,1 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Sód [mg] 3 151,4 Potas [mg] 5 743,7 Wapń [mg] 789,6 Fosfor [mg] 1 686 Magnez [mg] 416,2 Żelazo [mg] 16,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 788,9 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Witamina C [mg] 238,8 suma cukrów prostych [g] 52,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-10 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g 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> ) Leczo z kabaczkciem 220 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Kasza gryczana nieprażona 180 g Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych 70 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Pasta brokułowa z kurczakiem lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Energia [kcal] 2 356,3 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Sód [mg] 2 751,1 Potas [mg] 4 870 Wapń [mg] 646,9 Fosfor [mg] 1 841,2 Magnez [mg] 472,3 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 810,7 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Witamina C [mg] 349,3 suma cukrów prostych [g] 38,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Leczo z kabaczkciem 220 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Kasza gryczana nieprażona 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych b/c 70 g Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Pasta brokułowa z kurczakiem lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 275,9 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Sód [mg] 2 908,8 Potas [mg] 5 109,8 Wapń [mg] 660 Fosfor [mg] 2 060 Magnez [mg] 550,9 Żelazo [mg] 16,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 721,3 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Witamina C [mg] 344,2 suma cukrów prostych [g] 27,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g 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> ) Leczo z kabaczkciem łatwostrawne 220 g ( <b>MWP</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Surówka z pomidora z koperkiem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) 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> ) Schab na kartki 30 g Pasta brokułowa z kurczakiem lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Energia [kcal] 2 300,4 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Sód [mg] 2 306,5 Potas [mg] 4 562,4 Wapń [mg] 623,8 Fosfor [mg] 1 454,9 Magnez [mg] 310,5 Żelazo [mg] 11,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 547,2 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 23 Witamina C [mg] 213,2 suma cukrów prostych [g] 35,7

P. Dussmann

ul. Westerplatte 1/11, 05-091, Ząbki

### **Oznaczenia alergenów:**

- MLE* - *Białko mleka krowiego,*
- GLU* - *Gluten,*
- JAJ* - *Jaja kurze,*
- MWŁ* - *Mięso wołowe,*
- MWP* - *Mięso wieprzowe,*
- OZI* - *Orzechy ziemne,*
- OAR* - *Orzechy archaidowe,*
- OWŁ* - *Orzechy włoskie,*
- SEL* - *Seler,*
- SO2* - *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,*