Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-06-21 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 30 g (***MWP***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (***MLE, RYB***)	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (***SEL***) Pierogi z serem 240 g (***MLE, GLU, JAJ***) Mus truskawkowy 80 g Surówka z marchwi i ananasa 70 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jajko 1 szt (***JAJ***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka piastowska 30 g Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	**Energia [kcal] 2 503,2** **Białko ogółem [g] 102,4** **Tłuszcz [g] 97,7** **Węglowodany ogółem [g] 329,8** **Sód [mg] 3 273,3** **Potas [mg] 3 745,9** **Wapń [mg] 706,7** **Fosfor [mg] 1 587,2** **Magnez [mg] 314,5** **Żelazo [mg] 13,9** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 261,1** **Witamina D [ug] 5,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **Witamina C [mg] 182,6** **suma cukrów prostych [g] 70,9**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 30 g (***MWP***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (***MLE, RYB***)	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (***SEL***) Ser biały obiad b/c 120 g (***MLE***) Makaron razowy 180 g (***GLU***) Surówka z marchwi z jogurtem b/c 70 g (***MLE***) Mus truskawkowy bez cukru 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jajko 1 szt (***JAJ***) Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka piastowska 30 g Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Brzoskwinia 1 szt	**Energia [kcal] 2 248,4** **Białko ogółem [g] 101,7** **Tłuszcz [g] 87,3** **Węglowodany ogółem [g] 302,7** **Sód [mg] 2 616,1** **Potas [mg] 4 042,3** **Wapń [mg] 739,7** **Fosfor [mg] 1 798,6** **Magnez [mg] 386,4** **Żelazo [mg] 15,5** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 133** **Witamina D [ug] 4,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3** **Błonnik pokarmowy [g] 40,7** **Witamina C [mg] 181,8** **suma cukrów prostych [g] 38,6**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 30 g (***MWP***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (***MLE, RYB***)	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 400 ml (***SEL***) Pierogi z serem 240 g (***MLE, GLU, JAJ***) Mus truskawkowy 80 g Surówka z marchwi i ananasa 70 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jajko 1 szt (***JAJ***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	**Energia [kcal] 2 528,7** **Białko ogółem [g] 103,2** **Tłuszcz [g] 98,1** **Węglowodany ogółem [g] 329,8** **Sód [mg] 3 254,9** **Potas [mg] 3 656,9** **Wapń [mg] 675,1** **Fosfor [mg] 1 532,6** **Magnez [mg] 295,9** **Żelazo [mg] 13,2** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 371,8** **Witamina D [ug] 5,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2** **Witamina C [mg] 175** **suma cukrów prostych [g] 70,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-22 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 40 g Ser biały 80 g (***MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa z kalarepy 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (***GLU, MWP, SEL***) Kasza bulgur 180 g (***GLU***) Sos pomidorowy 60 g (***GLU***) Seler gotowany z cukinią z koperkiem 80 g (***GLU***) Sałatka z buraka 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pasztet domowy wypiek własny 50 g (***GLU, JAJ, MWP, SEL***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	**Energia [kcal] 2 838** **Białko ogółem [g] 118,9** **Tłuszcz [g] 128,1** **Węglowodany ogółem [g] 328,8** **Sód [mg] 2 833,7** **Potas [mg] 5 106,4** **Wapń [mg] 616,1** **Fosfor [mg] 1 702,3** **Magnez [mg] 415,1** **Żelazo [mg] 14,8** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 903,6** **Witamina D [ug] 2,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **Witamina C [mg] 183,1** **suma cukrów prostych [g] 60,5**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 40 g Ser biały 80 g (***MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa z kalarepy 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (***GLU, MWP, SEL***) Kasza bulgur 180 g (***GLU***) Seler gotowany z cukinią z koperkiem 80 g (***GLU***) Mizeria z jogurtem b/c 70 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pasztet domowy wypiek własny 50 g (***GLU, JAJ, MWP, SEL***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	**Energia [kcal] 2 482,5** **Białko ogółem [g] 111,9** **Tłuszcz [g] 121,8** **Węglowodany ogółem [g] 271,6** **Sód [mg] 2 793,6** **Potas [mg] 4 384,3** **Wapń [mg] 636,4** **Fosfor [mg] 1 869,2** **Magnez [mg] 406,6** **Żelazo [mg] 14,8** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 835** **Witamina D [ug] 2,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2** **Błonnik pokarmowy [g] 40,1** **Witamina C [mg] 165** **suma cukrów prostych [g] 23,9**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 40 g Ser biały 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa z kalarepy lekkostrawna 400 ml (***GLU, SEL***) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (***GLU, MWP, SEL***) Sos pomidorowy 60 g (***GLU***) Kasza bulgur 180 g (***GLU***) Seler gotowany z cukinią z koperkiem 80 g (***GLU***) Sałatka z buraka 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pasztet domowy wypiek własny 50 g (***GLU, JAJ, MWP, SEL***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	**Energia [kcal] 2 870,3** **Białko ogółem [g] 120,6** **Tłuszcz [g] 127** **Węglowodany ogółem [g] 332** **Sód [mg] 2 802,4** **Potas [mg] 5 071,2** **Wapń [mg] 590,8** **Fosfor [mg] 1 596,1** **Magnez [mg] 381,2** **Żelazo [mg] 14,2** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 948,5** **Witamina D [ug] 2,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Witamina C [mg] 193,3** **suma cukrów prostych [g] 59,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-23 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 80% 30 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Kurczak w sosie curry 140 g (***GLU***) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g (***GLU***) Surówka z pietruszki i jabłka 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***) Polędwica z piersi indyczej 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (***JAJ, GOR***) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	**Energia [kcal] 2 446,1** **Białko ogółem [g] 117,9** **Tłuszcz [g] 106** **Węglowodany ogółem [g] 281,7** **Sód [mg] 3 348,1** **Potas [mg] 5 078** **Wapń [mg] 885** **Fosfor [mg] 1 844,2** **Magnez [mg] 377,8** **Żelazo [mg] 15,5** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 515** **Witamina D [ug] 5,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **Witamina C [mg] 238,7** **suma cukrów prostych [g] 36,6**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 80% 30 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Kurczak pieczony (udziec) 140 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***) Brokuły 80 g (***GLU***) Surówka z pietruszki i jabłka b/c 70 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z piersi indyczej 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (***JAJ, GOR***) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	**Energia [kcal] 2 115,5** **Białko ogółem [g] 96,7** **Tłuszcz [g] 97,9** **Węglowodany ogółem [g] 252,8** **Sód [mg] 3 221** **Potas [mg] 3 853** **Wapń [mg] 882,6** **Fosfor [mg] 1 820,9** **Magnez [mg] 380,2** **Żelazo [mg] 15,9** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 373,9** **Witamina D [ug] 4,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6** **Błonnik pokarmowy [g] 42,1** **Witamina C [mg] 191,3** **suma cukrów prostych [g] 29,4**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 80% 30 g Twarożek z jabłkiem 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***) Kurczak w sosie curry 140 g (***GLU***) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g (***GLU***) Surówka z pietruszki i jabłka 70 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z piersi indyczej 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (***MLE, JAJ***) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	**Energia [kcal] 2 442,9** **Białko ogółem [g] 119,8** **Tłuszcz [g] 99,1** **Węglowodany ogółem [g] 286,8** **Sód [mg] 2 823,2** **Potas [mg] 5 021,9** **Wapń [mg] 657,3** **Fosfor [mg] 1 692,4** **Magnez [mg] 335** **Żelazo [mg] 14,2** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 571,7** **Witamina D [ug] 5,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,9** **Witamina C [mg] 238,3** **suma cukrów prostych [g] 41,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-24 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Żurek 400 ml (***MLE, GLU, SEL, S02***) Sos boloński 180 g (***GLU, MWP***) Makaron 180 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 80 g (***MLE, GLU, STR***) Surówka z kapusty pekińskiej i sałaty lodowej 70 g (***MLE, GOR***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Wędzonka krotoszyńska 30 g (***MWP***) Sałatka gyros 150 g (***MLE, GLU, JAJ***) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 650,1** **Białko ogółem [g] 113,2** **Tłuszcz [g] 114,8** **Węglowodany ogółem [g] 320,4** **Sód [mg] 2 762,8** **Potas [mg] 5 090,3** **Wapń [mg] 729,1** **Fosfor [mg] 1 683,9** **Magnez [mg] 410,7** **Żelazo [mg] 14,5** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 947,4** **Witamina D [ug] 2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **Witamina C [mg] 268,7** **suma cukrów prostych [g] 41,2**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Żurek 400 ml (***MLE, GLU, SEL, S02***) Pieczeń rzymska 100 g (***GLU, JAJ, MWP***) Makaron razowy 180 g (***GLU***) Surówka z kapusty pekińskiej i sałaty lodowej b/c 70 g (***MLE, GOR***) Fasolka szparagowa 80 g (***MLE, GLU, STR***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Wędzonka krotoszyńska 30 g (***MWP***) Sałatka gyros 150 g (***MLE, GLU, JAJ***) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	**Energia [kcal] 2 443,7** **Białko ogółem [g] 107** **Tłuszcz [g] 110,2** **Węglowodany ogółem [g] 298,1** **Sód [mg] 2 749,3** **Potas [mg] 4 552,7** **Wapń [mg] 707** **Fosfor [mg] 1 828,8** **Magnez [mg] 437,1** **Żelazo [mg] 15,3** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 248,9** **Witamina D [ug] 1,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2** **Błonnik pokarmowy [g] 43,5** **Witamina C [mg] 247,2** **suma cukrów prostych [g] 29,7**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa grysikowa 400 ml (***GLU, SEL***) Sos boloński 180 g (***GLU, MWP***) Makaron 180 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 120 g (***MLE, GLU, STR***) Surówka wielowarzywna lekka 70 g (***MLE, JAJ, SEL, STR***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Wędzonka krotoszyńska 30 g (***MWP***) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g (***MLE, JAJ***) Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g	**Energia [kcal] 2 659,5** **Białko ogółem [g] 115,6** **Tłuszcz [g] 110,6** **Węglowodany ogółem [g] 326,5** **Sód [mg] 2 564,7** **Potas [mg] 4 932,2** **Wapń [mg] 734,4** **Fosfor [mg] 1 650,5** **Magnez [mg] 379,8** **Żelazo [mg] 13,8** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 194,7** **Witamina D [ug] 1,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **Witamina C [mg] 233,5** **suma cukrów prostych [g] 41,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-25 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 30 g (***MWP***) Twarożek z oliwkami 80 g (***MLE***) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Barszcz czerwony 400 ml (***MLE, SEL***) Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g (***MWP***) Sos podhalański 60 g (***MLE, SEL***) Kasza pęczak 180 g (***GLU***) Kalafior 80 g (***MLE, GLU***) Surówka z selera 70 g (***MLE, SEL***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka piastowska 30 g Pasta z tuńczyka 80 g (***JAJ, RYB, STR***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 579,3** **Białko ogółem [g] 118** **Tłuszcz [g] 100,4** **Węglowodany ogółem [g] 335** **Sód [mg] 3 340,1** **Potas [mg] 4 829,2** **Wapń [mg] 690,6** **Fosfor [mg] 1 770,4** **Magnez [mg] 381,1** **Żelazo [mg] 15,2** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 184,6** **Witamina D [ug] 3,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6** **Błonnik pokarmowy [g] 38,6** **Witamina C [mg] 217,9** **suma cukrów prostych [g] 49,3**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 30 g (***MWP***) Twarożek z oliwkami 80 g (***MLE***) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Barszcz czerwony 400 ml (***MLE, SEL***) Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g (***MWP***) Kasza pęczak 180 g (***GLU***) Kalafior 80 g (***MLE, GLU***) Surówka z selera b/c 70 g (***MLE, SEL***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka piastowska 30 g Pasta z tuńczyka lekka (ryż brązowy) 80 g (***JAJ, SEL, RYB***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Energia [kcal] 2 355,3** **Białko ogółem [g] 113,6** **Tłuszcz [g] 92,4** **Węglowodany ogółem [g] 313,3** **Sód [mg] 3 266,8** **Potas [mg] 4 933,6** **Wapń [mg] 684,8** **Fosfor [mg] 1 954,8** **Magnez [mg] 452,8** **Żelazo [mg] 16,5** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 053,7** **Witamina D [ug] 3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5** **Błonnik pokarmowy [g] 48,1** **Witamina C [mg] 201,7** **suma cukrów prostych [g] 41,1**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 30 g (***MWP***) Twarożek z oliwkami 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml (***SEL***) Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g (***MWP***) Sos dyniowy 60 g (***MLE***) Kasza kuskus 180 g (***GLU***) Surówka z selera 70 g (***MLE, SEL***) Kalafior puree 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka piastowska 30 g Pasta z tuńczyka lekka 80 g (***JAJ, SEL, RYB***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 491** **Białko ogółem [g] 115,5** **Tłuszcz [g] 102,6** **Węglowodany ogółem [g] 300,2** **Sód [mg] 3 347,1** **Potas [mg] 4 482,4** **Wapń [mg] 653,8** **Fosfor [mg] 1 532,1** **Magnez [mg] 306,9** **Żelazo [mg] 12,9** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 408,2** **Witamina D [ug] 3,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **Witamina C [mg] 162,3** **suma cukrów prostych [g] 48,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-26 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 30 g (***GLU***) Kajzerka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Chrzanowy twarożek 80 g (***MLE, S02***) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa ogórkowa 400 ml (***MLE, SEL***) Kartacze 300 g (***JAJ, MWP***) Cebula zasmażana 30 g Jarzynka meksykańska 80 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 70 g (***GOR***) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka z serem feta i ananasem 150 g (***MLE, JAJ***) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (***MWP***) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 678,9** **Białko ogółem [g] 96,4** **Tłuszcz [g] 100,5** **Węglowodany ogółem [g] 370,6** **Sód [mg] 4 004,8** **Potas [mg] 6 328,8** **Wapń [mg] 875,9** **Fosfor [mg] 1 774,7** **Magnez [mg] 484,5** **Żelazo [mg] 13,3** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 576,3** **Witamina D [ug] 1,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54** **Błonnik pokarmowy [g] 35,8** **Witamina C [mg] 304,9** **suma cukrów prostych [g] 63**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Chrzanowy twarożek 80 g (***MLE, S02***) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa ogórkowa 400 ml (***MLE, SEL***) Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU, JAJ, MWP***) Ryż brązowy 180 g Jarzynka meksykańska 80 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem b/c 70 g (***GOR***) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Gruszka 1 szt Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka makaronowa z szynką lekka (makaron razowy) 150 g (***MLE, GLU, JAJ, MWP***) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (***MWP***) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	**Energia [kcal] 2 307,7** **Białko ogółem [g] 97,8** **Tłuszcz [g] 93,8** **Węglowodany ogółem [g] 307,7** **Sód [mg] 3 339** **Potas [mg] 4 199,3** **Wapń [mg] 652,8** **Fosfor [mg] 1 803,4** **Magnez [mg] 467,3** **Żelazo [mg] 14** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 575** **Witamina D [ug] 2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3** **Błonnik pokarmowy [g] 41,4** **Witamina C [mg] 254,5** **suma cukrów prostych [g] 23,9**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Kajzerka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek 80 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa ziemniaczanka 400 ml (***GLU, SEL***) Kartacze 300 g (***JAJ, MWP***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g (***MLE***) Brokuły puree 80 g (***GLU***) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka makaronowa z szynką lekka 150 g (***MLE, JAJ, MWP***) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (***MWP***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 527,3** **Białko ogółem [g] 93,3** **Tłuszcz [g] 82,4** **Węglowodany ogółem [g] 369,7** **Sód [mg] 3 385,2** **Potas [mg] 6 292,2** **Wapń [mg] 614,3** **Fosfor [mg] 1 562,1** **Magnez [mg] 440,4** **Żelazo [mg] 13,2** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 330,5** **Witamina D [ug] 1,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9** **Witamina C [mg] 197,8** **suma cukrów prostych [g] 59,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-27 czwartek	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***) Serek waniliowy homogenizowany 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa solferino 400 ml (***MLE, SEL, STR***) Filet z kurczaka soute 100 g (***GLU***) Sos jarzynowy 60 g (***GLU, SEL***) Kasza bulgur 180 g (***GLU***) Mizeria z jogurtem b/c 70 g (***MLE***) Buraczki gotowane 80 g (***MLE, GLU***) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Nektarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Wędzonka krotoszyńska 30 g (***MWP***) Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 446,1** **Białko ogółem [g] 116,4** **Tłuszcz [g] 93,7** **Węglowodany ogółem [g] 305,2** **Sód [mg] 2 804,1** **Potas [mg] 4 522,6** **Wapń [mg] 910,4** **Fosfor [mg] 1 745,2** **Magnez [mg] 371,9** **Żelazo [mg] 13,5** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 315,1** **Witamina D [ug] 1,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **Witamina C [mg] 132,5** **suma cukrów prostych [g] 53,3**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa 80 % 30 g (***MWP***) Serek naturalny homogenizowany 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa solferino 400 ml (***MLE, SEL, STR***) Filet z kurczaka soute 100 g (***GLU***) Kasza bulgur 180 g (***GLU***) Cukinia duszona z kabaczkiem i dynią 80 g Mizeria z jogurtem b/c 70 g (***MLE***) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Nektarynka 1 szt Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Wędzonka krotoszyńska 30 g (***MWP***) Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	**Energia [kcal] 2 262,6** **Białko ogółem [g] 106,9** **Tłuszcz [g] 94,5** **Węglowodany ogółem [g] 272,8** **Sód [mg] 2 991,8** **Potas [mg] 4 669,9** **Wapń [mg] 924,1** **Fosfor [mg] 1 877,6** **Magnez [mg] 438,1** **Żelazo [mg] 14,1** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 366,1** **Witamina D [ug] 1,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1** **Błonnik pokarmowy [g] 36,8** **Witamina C [mg] 131,3** **suma cukrów prostych [g] 33,8**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa 80 % 30 g (***MWP***) Serek waniliowy homogenizowany 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa solferino lekka 400 ml (***SEL, STR***) Filet z kurczaka soute 100 g (***GLU***) Sos jarzynowy 60 g (***GLU, SEL***) Kasza bulgur 180 g (***GLU***) Buraczki gotowane 80 g (***MLE, GLU***) Sałata 50 g Sos jogurtowy b/c 15 g (***MLE***) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Nektarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (***MLE, JAJ***) Wędzonka krotoszyńska 30 g (***MWP***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 475,8** **Białko ogółem [g] 120,4** **Tłuszcz [g] 90,3** **Węglowodany ogółem [g] 308,9** **Sód [mg] 2 524,2** **Potas [mg] 4 412,3** **Wapń [mg] 675,5** **Fosfor [mg] 1 612** **Magnez [mg] 335,1** **Żelazo [mg] 12,5** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 436,8** **Witamina D [ug] 1,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Witamina C [mg] 133,4** **suma cukrów prostych [g] 54,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-28 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	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***) Polędwica z piersi indyczej 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa z ciecierzycy 400 ml (***SEL, STR***) Zapiekanka ziemniaczana z rybą 300 g (***MLE, GLU, SEL***) Szpinak jogurtowy 80 g (***MLE, GLU***) Surówka z kapusty kiszonej i białej 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (***JAJ, GOR***) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 657** **Białko ogółem [g] 110,6** **Tłuszcz [g] 106,9** **Węglowodany ogółem [g] 347,5** **Sód [mg] 3 329,3** **Potas [mg] 6 309** **Wapń [mg] 793,4** **Fosfor [mg] 1 928,2** **Magnez [mg] 549,7** **Żelazo [mg] 17,6** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 634,3** **Witamina D [ug] 2,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4** **Błonnik pokarmowy [g] 38,9** **Witamina C [mg] 248,7** **suma cukrów prostych [g] 62,8**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek orzechowy 80 g (***MLE, JAJ, OWŁ***) Polędwica z piersi indyczej 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa z ciecierzycy 400 ml (***SEL, STR***) Miruna saute z pieca 100 g (***GLU, RYB***) Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***) Szpinak jogurtowy 80 g (***MLE, GLU***) Surówka z kapusty kiszonej i białej b/c 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (***JAJ, GOR***) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Energia [kcal] 2 294,8** **Białko ogółem [g] 102,2** **Tłuszcz [g] 100,2** **Węglowodany ogółem [g] 291,1** **Sód [mg] 3 335** **Potas [mg] 4 618,9** **Wapń [mg] 697,9** **Fosfor [mg] 1 841** **Magnez [mg] 476,4** **Żelazo [mg] 18,2** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 833** **Witamina D [ug] 3,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5** **Błonnik pokarmowy [g] 45,1** **Witamina C [mg] 190,5** **suma cukrów prostych [g] 26,7**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek 80 g (***MLE***) Polędwica z piersi indyczej 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml (***SEL***) Zapiekanka ziemniaczana z rybą 300 g (***MLE, GLU, SEL***) Szpinak jogurtowy 80 g (***MLE, GLU***) Surówka z kalarepy i marchewki 70 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (***MLE, JAJ***) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 439,3** **Białko ogółem [g] 108,1** **Tłuszcz [g] 86,5** **Węglowodany ogółem [g] 333,1** **Sód [mg] 2 796,5** **Potas [mg] 6 098** **Wapń [mg] 782,1** **Fosfor [mg] 1 794,4** **Magnez [mg] 464,5** **Żelazo [mg] 15,1** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 046,1** **Witamina D [ug] 2,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9** **Witamina C [mg] 286,8** **suma cukrów prostych [g] 62**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-29 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Pieczywo razowe 20 g (***GLU***) Bułka wrocławska 30 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Wędzonka krotoszyńska 30 g (***MWP***) Ser biały 80 g (***MLE***) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa zacierkowa 400 ml (***GLU, SEL***) Potrawka drobiowa 180 g (***GLU, SEL***) Ryż paraboliczny 180 g Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kalafior) 80 g (***GLU***) Sałata 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g (***MWP***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***)	**Energia [kcal] 2 284,9** **Białko ogółem [g] 108,4** **Tłuszcz [g] 82** **Węglowodany ogółem [g] 312,9** **Sód [mg] 3 042,6** **Potas [mg] 4 306,7** **Wapń [mg] 649** **Fosfor [mg] 1 771,8** **Magnez [mg] 411,2** **Żelazo [mg] 13,4** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 390,7** **Witamina D [ug] 1,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,8** **Witamina C [mg] 162** **suma cukrów prostych [g] 36,9**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Wędzonka krotoszyńska 30 g (***MWP***) Ser biały 80 g (***MLE***) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa zacierkowa 400 ml (***GLU, SEL***) Udziec z kurczaka pieczony z jabłkiem 100 g (***GLU***) Ryż brązowy 180 g Kalafior 80 g (***MLE, GLU***) Sałata 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Szynka na kartki 30 g Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g (***MWP***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Herbata 1 szt	**Energia [kcal] 2 318,6** **Białko ogółem [g] 114,2** **Tłuszcz [g] 93,3** **Węglowodany ogółem [g] 302,3** **Sód [mg] 2 766,6** **Potas [mg] 4 676,9** **Wapń [mg] 657,9** **Fosfor [mg] 1 997,5** **Magnez [mg] 466,3** **Żelazo [mg] 15,4** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 132,7** **Witamina D [ug] 2,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9** **Błonnik pokarmowy [g] 45,4** **Witamina C [mg] 196** **suma cukrów prostych [g] 34,6**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Wędzonka krotoszyńska 30 g (***MWP***) Ser biały 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa zacierkowa 400 ml (***GLU, SEL***) Potrawka drobiowa 180 g (***GLU, SEL***) Ryż paraboliczny 180 g Kalafior puree 80 g Sałata 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g (***MWP***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 291,9** **Białko ogółem [g] 107,7** **Tłuszcz [g] 84,4** **Węglowodany ogółem [g] 302,4** **Sód [mg] 3 011,2** **Potas [mg] 3 978,2** **Wapń [mg] 600,1** **Fosfor [mg] 1 638,8** **Magnez [mg] 371,6** **Żelazo [mg] 11,8** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 462,6** **Witamina D [ug] 1,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Witamina C [mg] 133,7** **suma cukrów prostych [g] 36,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-30 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	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***) Jajko 1 szt (***JAJ***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa szpinakowa 400 ml (***MLE, SEL***) Udziec z indyka pieczony z brzoskwinią 100 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***) Sałatka z buraka 70 g Dynia gotowana z cukinią 80 g (***GLU***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 30 g (***MWP***) Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g (***MLE, JAJ***) Sałata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 231,3** **Białko ogółem [g] 106,5** **Tłuszcz [g] 83,6** **Węglowodany ogółem [g] 291,2** **Sód [mg] 3 342,8** **Potas [mg] 4 405,7** **Wapń [mg] 628,7** **Fosfor [mg] 1 677,5** **Magnez [mg] 363,5** **Żelazo [mg] 15,1** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 356** **Witamina D [ug] 2,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Witamina C [mg] 160,5** **suma cukrów prostych [g] 44,5**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa z fileta 30 g (***GLU***) Jajko 1 szt (***JAJ***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa szpinakowa 400 ml (***MLE, SEL***) Udziec z indyka pieczony 100 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***) Dynia gotowana z cukinią 80 g (***GLU***) Surówka z pomidora z koperkim b/c 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 30 g (***MWP***) Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g (***MLE, JAJ***) Sałata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	**Energia [kcal] 1 933,3** **Białko ogółem [g] 91,6** **Tłuszcz [g] 76,3** **Węglowodany ogółem [g] 259,2** **Sód [mg] 2 981,1** **Potas [mg] 4 318,1** **Wapń [mg] 616,4** **Fosfor [mg] 1 738,9** **Magnez [mg] 399,6** **Żelazo [mg] 15,3** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 384,2** **Witamina D [ug] 1,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9** **Błonnik pokarmowy [g] 41,4** **Witamina C [mg] 167,2** **suma cukrów prostych [g] 24,9**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa z fileta 30 g (***GLU***) Jajko 1 szt (***JAJ***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml (***SEL***) Udziec z indyka pieczony z brzoskwinią 100 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***) Sałatka z buraka 70 g Dynia gotowana z cukinią 80 g (***GLU***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 30 g (***MWP***) Twarożek miętowy 80 g (***MLE***) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 247,3** **Białko ogółem [g] 110,2** **Tłuszcz [g] 79,8** **Węglowodany ogółem [g] 292,7** **Sód [mg] 2 903,1** **Potas [mg] 4 346,1** **Wapń [mg] 590** **Fosfor [mg] 1 595,1** **Magnez [mg] 325,7** **Żelazo [mg] 13,8** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 468,8** **Witamina D [ug] 2,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Witamina C [mg] 166,5** **suma cukrów prostych [g] 44**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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,
MIĘ - Mięczaki,
SOJ - Soja,
STR - Rośliny strączkowe,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Ziarno sezamu,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
ŻYT - Żyto,
KAM - Kamut,