

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-08-01 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Ser biały 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z cukinii z pomidorami 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sos szpinakowo drobiowy. 180 g (MLE, GLU) Ryż paraboliczny 180 g Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU, STR) Tęczywo colesław 70 g (JAJ, GOR) 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) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Polędwica drobiowa 80% 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 354,4 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Sód [mg] 3 372,3 Potas [mg] 4 667,1 Wapń [mg] 724,7 Fosfor [mg] 1 782,5 Magnez [mg] 457 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 558,5 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Witamina C [mg] 173,4 suma cukrów prostych [g] 38,8
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Ser biały 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z cukinii z pomidorami 400 ml (MLE, GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ, MWP) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU, STR) Tęczywo colesław b/c 70 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Polędwica 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 (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Ser biały 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z cukinii z pomidorami lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Sos szpinakowo drobiowy b/ml. 180 g Ryż paraboliczny 180 g Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU, STR) Surówka wielowarzywna lekka 70 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Polędwica drobiowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 322 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Sód [mg] 3 327,6 Potas [mg] 4 725,9 Wapń [mg] 650,8 Fosfor [mg] 1 680,6 Magnez [mg] 441,1 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 756,8 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Witamina C [mg] 166,9 suma cukrów prostych [g] 39,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-02 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka lekka 80 g (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 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) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Sałatka makaronowa z groszkiem 150 g (MLE, JAJ, SEL, STR, GOR) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 441,4 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Sód [mg] 3 628,5 Potas [mg] 5 612,6 Wapń [mg] 887,3 Fosfor [mg] 1 808,8 Magnez [mg] 440,2 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 196,3 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 Witamina C [mg] 255,4 suma cukrów prostych [g] 40,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Szynek z fileta 30 g (GLU) Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) 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 (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Sałatka makaronowa z groszkiem (makaron razowy) 150 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, STR, GOR) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 267,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Sód [mg] 3 125,8 Potas [mg] 4 606,1 Wapń [mg] 887,2 Fosfor [mg] 1 963 Magnez [mg] 490,5 Żelazo [mg] 15,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 680,9 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Witamina C [mg] 220,2 suma cukrów prostych [g] 30,3
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały lekkostrawny 400 ml (GLU, SEL, S02) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka lekka 80 g (SEL) Sałatka z pomidora 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Sałatka makaronowa z szynką lekka 150 g (MLE, JAJ, MWP) 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 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-03 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 szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony z brzoskwinia 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Brokuły 80 g (GLU) Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE) 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) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 214,9 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Sód [mg] 3 734,2 Potas [mg] 4 108,6 Wapń [mg] 860,4 Fosfor [mg] 1 853,8 Magnez [mg] 383,7 Żelazo [mg] 11,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 254,2 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Witamina C [mg] 147 suma cukrów prostych [g] 37,3
	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 szpinakowa 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) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 214,4 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Sód [mg] 3 629,7 Potas [mg] 4 081 Wapń [mg] 874,8 Fosfor [mg] 1 885,4 Magnez [mg] 425,3 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 221 Witamina D [ug] 1,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Witamina C [mg] 145,8 suma cukrów prostych [g] 25,9
	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 szpinakowa 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 50 g (MWP) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 270,6 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Sód [mg] 2 749,5 Potas [mg] 4 332,4 Wapń [mg] 571 Fosfor [mg] 1 599,7 Magnez [mg] 323 Żelazo [mg] 12 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 223,2 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Witamina C [mg] 169,2 suma cukrów prostych [g] 52,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-04 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 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> ) 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 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> ) 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 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 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-05 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180 g Kapusta młoda duszona z koperkiem 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 Śliwki 150 g	Energia [kcal] 2 612,2 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Sód [mg] 3 071 Potas [mg] 5 325,9 Wapń [mg] 713,3 Fosfor [mg] 1 719,8 Magnez [mg] 398,4 Żelazo [mg] 13,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 928,4 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Witamina C [mg] 291,7 suma cukrów prostych [g] 37,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ, MWP) Kasza gryczana 180 g Kapusta młoda duszona z koperkiem 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 Śliwki 150 g	Energia [kcal] 2 445,5 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Sód [mg] 2 994,2 Potas [mg] 4 494,5 Wapń [mg] 730,5 Fosfor [mg] 1 999,3 Magnez [mg] 515,9 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 909,4 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Witamina C [mg] 249,7 suma cukrów prostych [g] 27,1
	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 pietruszkowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180 g Seler z pomidorami 80 g 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 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 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-06 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 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-07 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+p orzeczka) 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] 2 356,9 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Sód [mg] 2 751,6 Potas [mg] 4 877,5 Wapń [mg] 649,1 Fosfor [mg] 1 843,1 Magnez [mg] 473,1 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 817,7 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Witamina C [mg] 350,6 suma cukrów prostych [g] 38,6
	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+p orzeczka) 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] 2 276,5 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Sód [mg] 2 909,3 Potas [mg] 5 117,3 Wapń [mg] 662,3 Fosfor [mg] 2 061,8 Magnez [mg] 551,7 Żelazo [mg] 16,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 728,3 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Witamina C [mg] 345,5 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+p orzeczka) 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

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-08 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) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g (MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, 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 z tuńczyka z pomidorami 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 Morele 150 g	Energia [kcal] 2 456,9 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 331 Sód [mg] 3 010,1 Potas [mg] 4 338,7 Wapń [mg] 784,8 Fosfor [mg] 1 675,5 Magnez [mg] 367,4 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 618 Witamina D [ug] 3,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Witamina C [mg] 203 suma cukrów prostych [g] 66,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g (MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL, STR) Ser biały obiad b/c 100 g (MLE) Makaron razowy 180 g (GLU) 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 z tuńczyka z pomidorami 80 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Morele 150 g	Energia [kcal] 2 190,7 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Sód [mg] 3 058,5 Potas [mg] 4 542,9 Wapń [mg] 780,2 Fosfor [mg] 1 846,7 Magnez [mg] 429 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 622,7 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Witamina C [mg] 209,8 suma cukrów prostych [g] 36,8
	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) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g (MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml (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 z tuńczyka z pomidorami 80 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Morele 150 g	Energia [kcal] 2 506,7 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Sód [mg] 2 495,3 Potas [mg] 4 379,8 Wapń [mg] 741,2 Fosfor [mg] 1 579,1 Magnez [mg] 310,8 Żelazo [mg] 12,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 653,7 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Witamina C [mg] 207,7 suma cukrów prostych [g] 65,8



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-09 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)	Barszcz ukraiński 400 ml (MLE, SEL, STR) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Szpinak z suszonymi pomidorami 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 Nektarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 487,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Sód [mg] 3 095,6 Potas [mg] 5 719,8 Wapń [mg] 736,6 Fosfor [mg] 1 856,3 Magnez [mg] 479,4 Żelazo [mg] 17,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 758,4 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Witamina C [mg] 222,1 suma cukrów prostych [g] 50,2
	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)	Barszcz ukraiński 400 ml (MLE, SEL, STR) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szpinak z suszonymi pomidorami 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 Nektarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 278,9 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Sód [mg] 2 966,9 Potas [mg] 4 747,1 Wapń [mg] 758,8 Fosfor [mg] 1 950,4 Magnez [mg] 483,4 Żelazo [mg] 18,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 745,6 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Witamina C [mg] 182,9 suma cukrów prostych [g] 36
	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)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml (SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Szpinak z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, GLU) Surówka z cukinii 70 g (MLE) 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 Nektarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 357,3 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Sód [mg] 2 908,2 Potas [mg] 5 383,6 Wapń [mg] 670,6 Fosfor [mg] 1 705,8 Magnez [mg] 423 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 987,9 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Witamina C [mg] 193 suma cukrów prostych [g] 51,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-10 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa koperkowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kurczak pieczony (udziec) 140 g ( <b>GLU</b> ) Ryż paraboliczny 180 g Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Kalafor 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 Sałatka jarzynowa z szynką 150 g ( <b>JAJ, MWP, SEL, STR, GOR</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 572,5 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Sód [mg] 4 298,6 Potas [mg] 5 149,4 Wapń [mg] 844,9 Fosfor [mg] 1 754,6 Magnez [mg] 491 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 025,2 Witamina D [ug] 3,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Witamina C [mg] 209 suma cukrów prostych [g] 57,2
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa koperkowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kurczak pieczony (udziec) 140 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka wielowarzywna lekka b/c 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Kalafor 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 Sałatka jarzynowa z szynką 150 g ( <b>JAJ, MWP, SEL, STR, GOR</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Śliwki 150 g	Energia [kcal] 2 292,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Sód [mg] 3 742,2 Potas [mg] 4 833,2 Wapń [mg] 869,1 Fosfor [mg] 1 921,8 Magnez [mg] 487,1 Żelazo [mg] 16 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 036,2 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Witamina C [mg] 197 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> ) 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 lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kurczak pieczony (udziec) 140 g ( <b>GLU</b> ) Ryż paraboliczny 180 g Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Kalafor 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 Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 150 g ( <b>MLE, JAJ, MWP, SEL, STR</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 601,3 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Sód [mg] 3 783,9 Potas [mg] 5 115,8 Wapń [mg] 624,7 Fosfor [mg] 1 639,4 Magnez [mg] 439,3 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 176,5 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Witamina C [mg] 173,8 suma cukrów prostych [g] 66,9

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,