

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-07-11 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 rodzynek 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 120 g (MLE) Makaron razowy 180 g (GLU) Mus truskawkowy bez cukru 100 g Surówka z selera b/c 70 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] 2 198,2 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 284 Sód [mg] 2 999,6 Potas [mg] 4 389,5 Wapń [mg] 769,3 Fosfor [mg] 1 842,1 Magnez [mg] 420,8 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 617,7 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Witamina C [mg] 214,1 suma cukrów prostych [g] 36
	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 rodzynek 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 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-12 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 jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70 g Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek orzechowy 80 g (MLE, JAJ, OWŁ) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Nektarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 490,1 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Sód [mg] 3 103,7 Potas [mg] 5 747,7 Wapń [mg] 758,7 Fosfor [mg] 1 870 Magnez [mg] 483,4 Żelazo [mg] 17,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 790,9 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Witamina C [mg] 223,7 suma cukrów prostych [g] 50,8
	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 jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek orzechowy 80 g (MLE, JAJ, OWŁ) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Nektarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 281,2 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Sód [mg] 2 975 Potas [mg] 4 775,1 Wapń [mg] 780,9 Fosfor [mg] 1 964,1 Magnez [mg] 487,4 Żelazo [mg] 18,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 778,1 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Witamina C [mg] 184,4 suma cukrów prostych [g] 36,6
	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 jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Surówka z dyni i cukinii lekka b/c 70 g (MLE, JAJ) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Nektarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 366,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Sód [mg] 2 976,5 Potas [mg] 5 390 Wapń [mg] 701,7 Fosfor [mg] 1 722,3 Magnez [mg] 424,8 Żelazo [mg] 15,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 792,8 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Witamina C [mg] 195,5 suma cukrów prostych [g] 50,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-13 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> ) Kalafior 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 599,2 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Sód [mg] 3 664,3 Potas [mg] 4 944,4 Wapń [mg] 817,1 Fosfor [mg] 1 704,8 Magnez [mg] 466,7 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 531,3 Witamina D [ug] 3,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Witamina C [mg] 202,4 suma cukrów prostych [g] 54,6
	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> ) Kalafior 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 331,1 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Sód [mg] 3 110,3 Potas [mg] 4 645,6 Wapń [mg] 876,7 Fosfor [mg] 1 883,4 Magnez [mg] 472,4 Żelazo [mg] 15,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 503 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Witamina C [mg] 270,8 suma cukrów prostych [g] 30,7
	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> ) Kalafior puree 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 631,1 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 346 Sód [mg] 3 319,6 Potas [mg] 4 796,5 Wapń [mg] 579,7 Fosfor [mg] 1 559 Magnez [mg] 418,1 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 516 Witamina D [ug] 3,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Witamina C [mg] 164,3 suma cukrów prostych [g] 63,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-14 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z morelami 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Sałatka hawajska 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ</b> ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 233,6 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Sód [mg] 3 493,9 Potas [mg] 4 545,5 Wapń [mg] 624 Fosfor [mg] 1 724,7 Magnez [mg] 362,5 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 474,6 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Witamina C [mg] 286,3 suma cukrów prostych [g] 41
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Sałatka hawajska b/c 150 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ</b> ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 103,2 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Sód [mg] 3 287 Potas [mg] 4 610,4 Wapń [mg] 658,2 Fosfor [mg] 1 888,4 Magnez [mg] 429,2 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 500,3 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Witamina C [mg] 311,5 suma cukrów prostych [g] 29
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z morelami 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły puree 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Sałatka hawajska 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 259,4 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Sód [mg] 3 442,1 Potas [mg] 4 373,7 Wapń [mg] 592,3 Fosfor [mg] 1 622 Magnez [mg] 323,1 Żelazo [mg] 11,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 121,6 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Witamina C [mg] 183,9 suma cukrów prostych [g] 40,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-15 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Ser biały 80 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz w pomidorach lekkostrawny 200 g (GLU, MWP) Kasza gryczana 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) Mizéria z jogurtem b/c 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Twarożek miętowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 332,8 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Sód [mg] 2 663,6 Potas [mg] 4 351,9 Wapń [mg] 736,1 Fosfor [mg] 1 840,4 Magnez [mg] 447,6 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 812,5 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Witamina C [mg] 171,2 suma cukrów prostych [g] 39,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza gryczana 180 g Mizéria z jogurtem b/c 70 g (MLE) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU, STR) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Twarożek miętowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 010,3 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Sód [mg] 2 672,7 Potas [mg] 4 704,9 Wapń [mg] 753,1 Fosfor [mg] 2 198,4 Magnez [mg] 536,4 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 276,4 Witamina D [ug] 0,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Witamina C [mg] 160,5 suma cukrów prostych [g] 33,5
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Gulasz w pomidorach lekkostrawny 180 g (GLU, MWP) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) Sałata 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Twarożek miętowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 311,2 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Sód [mg] 2 225,4 Potas [mg] 4 031,3 Wapń [mg] 697,5 Fosfor [mg] 1 555,7 Magnez [mg] 306,6 Żelazo [mg] 11,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 987,8 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Witamina C [mg] 165,9 suma cukrów prostych [g] 38,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-16 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony z indyka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka czerwony colesław 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot truskawkowy 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> ) Serek waniliowy homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 422,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Sód [mg] 2 811,4 Potas [mg] 5 654,8 Wapń [mg] 642,2 Fosfor [mg] 1 694,7 Magnez [mg] 415,5 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 822,7 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Witamina C [mg] 213,3 suma cukrów prostych [g] 48,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek 80 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt	Zupa krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony z indyka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka czerwony colesław b/c 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Puree z pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot truskawkowy 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> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 374,2 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Sód [mg] 2 909,9 Potas [mg] 4 411,8 Wapń [mg] 649,9 Fosfor [mg] 1 887,5 Magnez [mg] 466,3 Żelazo [mg] 15,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 276,5 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Witamina C [mg] 189,8 suma cukrów prostych [g] 31,3
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony z indyka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z pietruszki i jabłka 70 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot truskawkowy 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 waniliowy homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 431,9 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Sód [mg] 2 724,7 Potas [mg] 5 739,5 Wapń [mg] 649,8 Fosfor [mg] 1 642,4 Magnez [mg] 391,6 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 709,1 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Witamina C [mg] 221 suma cukrów prostych [g] 51,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-17 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (MWP) Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g (MLE, JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z kalarepy i marchewki 70 g (MLE) Jarzynka grecka 80 g (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 kanapkowa z szynki 80 g (MLE, JAJ, MWP, STR, GOR) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 340 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Sód [mg] 3 523,7 Potas [mg] 5 418,5 Wapń [mg] 643,1 Fosfor [mg] 1 679,9 Magnez [mg] 409 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 027,2 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Witamina C [mg] 251,3 suma cukrów prostych [g] 39,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (MWP) Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g (MLE, JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z kalarepy i marchewki b/c 70 g (MLE) Seler z dynią i natką 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta kanapkowa z szynki 80 g (MLE, JAJ, MWP, STR, GOR) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 169,4 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Sód [mg] 3 193,8 Potas [mg] 4 398,3 Wapń [mg] 677,7 Fosfor [mg] 1 793,4 Magnez [mg] 416,6 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 717,8 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Witamina C [mg] 206 suma cukrów prostych [g] 31,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa 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)	Zupa brokułowa lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z kalarepy i marchewki 70 g (MLE) Jarzynka grecka 80 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kurczakiem i warzywami lekka 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 416,6 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 321 Sód [mg] 3 673,1 Potas [mg] 5 437,7 Wapń [mg] 646,1 Fosfor [mg] 1 662,1 Magnez [mg] 380,6 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 117,9 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Witamina C [mg] 267,3 suma cukrów prostych [g] 38,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-18 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	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) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (GLU, MWP, SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g 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) Polędwica z piersi indyczej 30 g Sałatka z ananasem 150 g (MLE, JAJ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Energia [kcal] 2 699,4 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Sód [mg] 3 842 Potas [mg] 5 575,4 Wapń [mg] 1 022,3 Fosfor [mg] 1 773,5 Magnez [mg] 409,3 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 650,1 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Witamina C [mg] 204,8 suma cukrów prostych [g] 47,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (GLU, MWP, SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza pęczak 180 g (GLU) Kalań 80 g (MLE, GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Polędwica z piersi indyczej 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 446,7 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Sód [mg] 3 892,4 Potas [mg] 4 576,5 Wapń [mg] 849,1 Fosfor [mg] 1 849,3 Magnez [mg] 434,9 Żelazo [mg] 16,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 055,7 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Witamina C [mg] 182,8 suma cukrów prostych [g] 29,8
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyczej 30 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Energia [kcal] 2 599,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Sód [mg] 3 270,7 Potas [mg] 5 553,6 Wapń [mg] 601,4 Fosfor [mg] 1 596,4 Magnez [mg] 367,6 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 637,5 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Witamina C [mg] 184,6 suma cukrów prostych [g] 53,2



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-19 piątek	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> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> )	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi leniwe 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Mus truskawkowy 80 g Surówka z marchwi i ananasa 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jajko 1 szt ( <b>JAJ</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 Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Nektarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 432 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Sód [mg] 3 140,7 Potas [mg] 4 134,5 Wapń [mg] 782,5 Fosfor [mg] 1 694,3 Magnez [mg] 328,8 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 751,4 Witamina D [ug] 6,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Witamina C [mg] 236,5 suma cukrów prostych [g] 65,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> )	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron razowy z warzywami i mięsem 300 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Szpinak jogurtowy 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z marchwi z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Nektarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 292 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Sód [mg] 3 077,3 Potas [mg] 4 993 Wapń [mg] 758 Fosfor [mg] 1 783,1 Magnez [mg] 455,5 Żelazo [mg] 18,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 224,2 Witamina D [ug] 5,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Witamina C [mg] 253,5 suma cukrów prostych [g] 38,6
	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> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> )	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi leniwe 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Mus truskawkowy 80 g Surówka z marchwi i ananasa 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jajko 1 szt ( <b>JAJ</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 Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Nektarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 457,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Sód [mg] 3 122,3 Potas [mg] 4 045,5 Wapń [mg] 750,9 Fosfor [mg] 1 639,7 Magnez [mg] 310,2 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 862,1 Witamina D [ug] 6,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 Witamina C [mg] 228,9 suma cukrów prostych [g] 65,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-20 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 jęczmienna 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 Pasta kalafiorowa 80 g (JAJ, STR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 690,8 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Sód [mg] 2 771,5 Potas [mg] 5 113,7 Wapń [mg] 624,3 Fosfor [mg] 1 684,1 Magnez [mg] 421,4 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 164,8 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 Witamina C [mg] 209,6 suma cukrów prostych [g] 61,4
	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 jęczmienna 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 Pasta kalafiorowa 80 g (JAJ, STR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 335,4 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Sód [mg] 2 731,4 Potas [mg] 4 391,5 Wapń [mg] 644,6 Fosfor [mg] 1 851 Magnez [mg] 412,9 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 096,3 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Witamina C [mg] 191,5 suma cukrów prostych [g] 24,8
	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 jęczmienna 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 Pasta kalafiorowa lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 714,2 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Sód [mg] 2 712,3 Potas [mg] 5 150,1 Wapń [mg] 602,7 Fosfor [mg] 1 580,8 Magnez [mg] 386 Żelazo [mg] 13,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 208,6 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Witamina C [mg] 246,6 suma cukrów prostych [g] 60

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,