

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-07-21 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)	Rosół 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany (udziec) 140 g Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g (GLU) Surówka z pietruszki i jabłka 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	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] 2 448,7 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Sód [mg] 3 035,6 Potas [mg] 4 952,8 Wapń [mg] 882,7 Fosfor [mg] 1 843,8 Magnez [mg] 374,1 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 518,8 Witamina D [ug] 5,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Witamina C [mg] 237,9 suma cukrów prostych [g] 37,2
	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)	Rosół 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany (udziec) 140 g 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] 2 240,5 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 261,8 Sód [mg] 2 904 Potas [mg] 3 889,3 Wapń [mg] 881,7 Fosfor [mg] 1 939,2 Magnez [mg] 386,5 Żelazo [mg] 16,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 281,3 Witamina D [ug] 5,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Witamina C [mg] 188,7 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)	Rosół 400 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany (udziec) 140 g Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g (GLU) Surówka z pietruszki i jabłka 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	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] 2 463,3 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Sód [mg] 2 669,3 Potas [mg] 4 900,8 Wapń [mg] 662,9 Fosfor [mg] 1 697,4 Magnez [mg] 332,6 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 583,5 Witamina D [ug] 5,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Witamina C [mg] 236,2 suma cukrów prostych [g] 42,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-22 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 z cukinii lekkostrawna 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] 2 622,1 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Sód [mg] 2 565,2 Potas [mg] 4 993,9 Wapń [mg] 737 Fosfor [mg] 1 648,9 Magnez [mg] 384,3 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 204,9 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Witamina C [mg] 236 suma cukrów prostych [g] 41,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-23 wtorek	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 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 pieczony ze śliwką 100 g (GLU, MWP) Sos podhalański 60 g (MLE, SEL) Kasza pęczak 180 g (GLU) Kalafor 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] 2 605 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Sód [mg] 3 332,3 Potas [mg] 4 893,9 Wapń [mg] 699,1 Fosfor [mg] 1 772 Magnez [mg] 383,8 Żelazo [mg] 15,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 209,9 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Witamina C [mg] 220 suma cukrów prostych [g] 52,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa 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 pieczony ze śliwką 100 g (GLU, MWP) Kasza pęczak 180 g (GLU) Kalafor 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] 2 381 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Sód [mg] 3 259 Potas [mg] 4 998,3 Wapń [mg] 693,3 Fosfor [mg] 1 956,4 Magnez [mg] 455,5 Żelazo [mg] 16,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 079 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Witamina C [mg] 203,8 suma cukrów prostych [g] 43,9
	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)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml (SEL) Schab pieczony ze śliwką 100 g (GLU, MWP) Sos dyniowy 60 g (MLE) Kasza kuskus 180 g (GLU) Surówka z selera 70 g (MLE, SEL) Kalafor 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] 2 516,1 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Sód [mg] 3 338,9 Potas [mg] 4 539,5 Wapń [mg] 660 Fosfor [mg] 1 531,8 Magnez [mg] 308,8 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 426,5 Witamina D [ug] 3,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Witamina C [mg] 163 suma cukrów prostych [g] 50,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-24 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Chrzanowy twarózek 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) Pierogi z mięsem z wody 240 g (GLU, JAJ, MWP) Cebula zasmażana 30 g Jarzynka meksykańska 80 g Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g (MLE) 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] 2 601,1 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Sód [mg] 3 746,9 Potas [mg] 4 657,6 Wapń [mg] 841,3 Fosfor [mg] 1 651,1 Magnez [mg] 396,1 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 645,1 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Witamina C [mg] 225 suma cukrów prostych [g] 62,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Chrzanowy twarózek 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 marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70 g (MLE) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Morele 150 g 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] 2 270,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Sód [mg] 3 256,7 Potas [mg] 4 445,5 Wapń [mg] 647 Fosfor [mg] 1 813,5 Magnez [mg] 463,4 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 985,7 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Witamina C [mg] 216,6 suma cukrów prostych [g] 30,7
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarózek 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 ryżanka 400 ml (SEL) Pierogi z mięsem z wody 240 g (GLU, 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] 2 521,4 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Sód [mg] 3 205,1 Potas [mg] 4 564,8 Wapń [mg] 600,7 Fosfor [mg] 1 446,9 Magnez [mg] 352,6 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 328,9 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Witamina C [mg] 155,9 suma cukrów prostych [g] 56,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-25 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 kabaczkim 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-26 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	Śliwki 150 g 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] 2 524 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Sód [mg] 3 347,8 Potas [mg] 5 755,4 Wapń [mg] 807,1 Fosfor [mg] 1 949,7 Magnez [mg] 494,4 Żelazo [mg] 17,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 748,6 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Witamina C [mg] 232,8 suma cukrów prostych [g] 43,8
	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	Śliwki 150 g 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] 2 270,3 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Sód [mg] 3 334 Potas [mg] 4 662,9 Wapń [mg] 713,9 Fosfor [mg] 1 853 Magnez [mg] 482,4 Żelazo [mg] 18,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 898,5 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Witamina C [mg] 179,9 suma cukrów prostych [g] 25,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 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	Morele 150 g 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] 2 298,2 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Sód [mg] 2 814,5 Potas [mg] 5 659,9 Wapń [mg] 813,9 Fosfor [mg] 1 798,9 Magnez [mg] 408,8 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 472,3 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Witamina C [mg] 273,9 suma cukrów prostych [g] 45,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-27 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 Kalafor 80 g (MLE, 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] 2 271,3 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Sód [mg] 3 083,8 Potas [mg] 4 269,2 Wapń [mg] 646,7 Fosfor [mg] 1 749,4 Magnez [mg] 409,4 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 349,6 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Witamina C [mg] 190,9 suma cukrów prostych [g] 36,7
	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 100 g (GLU) Ryż brązowy 180 g Kalafor 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] 2 273,2 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Sód [mg] 2 765 Potas [mg] 4 550,4 Wapń [mg] 656,1 Fosfor [mg] 1 990,3 Magnez [mg] 464,1 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 135,7 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Witamina C [mg] 188,1 suma cukrów prostych [g] 31,5
	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 Kalafor 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-28 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 brzoskwinia 100 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Sałatka z buraka 70 g Dyńa 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) Kielbasa krakowska 30 g (MWP) Twarożek miętowy 80 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 214,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Sód [mg] 3 288,5 Potas [mg] 4 410,1 Wapń [mg] 636 Fosfor [mg] 1 703,6 Magnez [mg] 363,2 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 344,9 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Witamina C [mg] 160,2 suma cukrów prostych [g] 44,6
	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) Dyńa 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) Kielbasa krakowska 30 g (MWP) Twarożek miętowy 80 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 1 916,7 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 259,2 Sód [mg] 2 926,9 Potas [mg] 4 322,5 Wapń [mg] 623,6 Fosfor [mg] 1 765 Magnez [mg] 399,3 Żelazo [mg] 15,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 373,1 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Witamina C [mg] 166,9 suma cukrów prostych [g] 25
	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 brzoskwinia 100 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Sałatka z buraka 70 g Dyńa 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) Kielbasa 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-29 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g (GLU) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 g (MLE) 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) Zielonogórska 30 g Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ, STR) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 594,6 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Sód [mg] 3 009 Potas [mg] 5 667,2 Wapń [mg] 755,4 Fosfor [mg] 1 633,1 Magnez [mg] 448,2 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 683 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Witamina C [mg] 279,6 suma cukrów prostych [g] 61
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Twarożek z jabłkiem b/c 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ, MWP) Makaron razowy 180 g (GLU) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g (MLE) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU, STR) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Nektarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ, STR) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 460,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Sód [mg] 2 849,1 Potas [mg] 4 162 Wapń [mg] 799,1 Fosfor [mg] 1 756,6 Magnez [mg] 413,6 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 617,2 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Witamina C [mg] 248,8 suma cukrów prostych [g] 35,4
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180 g Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 g (MLE) Marchewka gotowana 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) Zielonogórska 30 g Pasta z zielonego groszku i sera lekka 80 g (MLE, JAJ, STR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 601 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 361,9 Sód [mg] 2 869,8 Potas [mg] 5 527,1 Wapń [mg] 632,8 Fosfor [mg] 1 470,9 Magnez [mg] 402,6 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 273,3 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Witamina C [mg] 159,7 suma cukrów prostych [g] 61,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-30 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Twarożek pietruszkowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa cebulowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Mieszanka europejska (brokuł, marchew żółta, marchew pomarańczowa, groszek) 80 g Surówka z selera i marchewki 70 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Sos paprykowy 60 g	Melon 200 g 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 jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 491,5 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 118,9 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Sód [mg] 2 698,4 Potas [mg] 4 882,9 Wapń [mg] 697,2 Fosfor [mg] 1 664 Magnez [mg] 373,2 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 883,6 Witamina D [ug] 3,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Witamina C [mg] 203,3 suma cukrów prostych [g] 45,2
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Twarożek pietruszkowy 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa cebulowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z selera i marchewki b/c 70 g (MLE, SEL) Brokuły 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 200 g Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 448,8 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Sód [mg] 2 798 Potas [mg] 5 168,6 Wapń [mg] 727,2 Fosfor [mg] 1 968,4 Magnez [mg] 465,3 Żelazo [mg] 16,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 584,6 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Witamina C [mg] 208,3 suma cukrów prostych [g] 31
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Twarożek pietruszkowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana z pomidorami lekka 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Mieszanka europejska (brokuł, marchew żółta, marchew pomarańczowa, groszek) 80 g Surówka z selera i marchewki 70 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Sos koperkowy 60 g (GLU)	Melon 200 g Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 501,8 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Sód [mg] 2 805,6 Potas [mg] 5 002 Wapń [mg] 693,8 Fosfor [mg] 1 594,1 Magnez [mg] 349,8 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 887,1 Witamina D [ug] 3,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Witamina C [mg] 205,2 suma cukrów prostych [g] 43,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-31 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL) Makaron zapiekany z serem 300 g (MLE, JAJ) Mus truskawkowy 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 120 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzeczka) b/c 250 ml	Arbuz 150 g 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) Sałatka z ananase 150 g (MLE, JAJ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 527,6 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Sód [mg] 2 840,4 Potas [mg] 4 125,8 Wapń [mg] 993,7 Fosfor [mg] 1 861,2 Magnez [mg] 342,8 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 270,2 Witamina D [ug] 4,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Witamina C [mg] 235,2 suma cukrów prostych [g] 93,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL) Makaron razowy 180 g (GLU) Ser biały obiad b/c 100 g (MLE) Mus truskawkowy bez cukru 80 g Surówka z pietruszki z pomarańczą b/c 120 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzeczka) b/c 250 ml	Jabłko 1 szt Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Sałatka trójkolorowa z mięsem pieczonym lekka 150 g (MLE, JAJ, MWP, SEL) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 303,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Sód [mg] 2 692,4 Potas [mg] 4 467,3 Wapń [mg] 806 Fosfor [mg] 1 841,6 Magnez [mg] 405,7 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 379,1 Witamina D [ug] 4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Witamina C [mg] 256 suma cukrów prostych [g] 42,8
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Makaron zapiekany z serem 300 g (MLE, JAJ) Mus truskawkowy 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 120 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzeczka) b/c 250 ml	Arbuz 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Sałatka trójkolorowa z mięsem pieczonym lekka 150 g (MLE, JAJ, MWP, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 602,4 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Sód [mg] 2 645,1 Potas [mg] 4 326,9 Wapń [mg] 809,1 Fosfor [mg] 1 721,1 Magnez [mg] 310,5 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 670 Witamina D [ug] 5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Witamina C [mg] 243,8 suma cukrów prostych [g] 89,9

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,