

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-09-01 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 Ser biały 80 g ( <b>MLE</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> ) Kalafor 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 Smarowidło z szynki 80 g ( <b>JAJ, MWP, GOR</b> ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 467,9 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Sód [mg] 3 058,4 Potas [mg] 4 763,9 Wapń [mg] 620,2 Fosfor [mg] 1 568,3 Magnez [mg] 403,6 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 122,8 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Witamina C [mg] 172,7 suma cukrów prostych [g] 57,7
	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 Ser biały 80 g ( <b>MLE</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> ) Kalafor 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 Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g ( <b>MWP</b> ) Sałata lodowa 30 g Ogórek 70 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 162,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Sód [mg] 2 549,5 Potas [mg] 4 160,7 Wapń [mg] 627,5 Fosfor [mg] 1 714 Magnez [mg] 393,6 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 971,7 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Witamina C [mg] 141,3 suma cukrów prostych [g] 28,6
	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 Ser biały 80 g ( <b>MLE</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> ) Kalafor 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 Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g ( <b>MWP</b> ) Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 470,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Sód [mg] 2 469,5 Potas [mg] 4 535,8 Wapń [mg] 578,2 Fosfor [mg] 1 432,7 Magnez [mg] 353,2 Żelazo [mg] 11,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 113,2 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Witamina C [mg] 119,1 suma cukrów prostych [g] 55,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-02 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 czerwona duszona 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] 2 635,7 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Sód [mg] 3 057,2 Potas [mg] 5 411,8 Wapń [mg] 703,5 Fosfor [mg] 1 728,2 Magnez [mg] 400,1 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 694,5 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Witamina C [mg] 299,9 suma cukrów prostych [g] 37,5
	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 czerwona duszona 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] 2 469 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Sód [mg] 2 980,5 Potas [mg] 4 580,4 Wapń [mg] 720,7 Fosfor [mg] 2 007,7 Magnez [mg] 517,6 Żelazo [mg] 15,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 675,5 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Witamina C [mg] 257,8 suma cukrów prostych [g] 26,9
	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 z kaszy jaglanej 400 ml (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] 2 628,9 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 335 Sód [mg] 2 976,6 Potas [mg] 5 124,9 Wapń [mg] 635,5 Fosfor [mg] 1 663,7 Magnez [mg] 368,2 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 146,4 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Witamina C [mg] 173,9 suma cukrów prostych [g] 40,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-03 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> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 585 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 118,6 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Sód [mg] 3 394,7 Potas [mg] 5 504,4 Wapń [mg] 970,9 Fosfor [mg] 1 728,8 Magnez [mg] 444,8 Żelazo [mg] 16,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 225,7 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Witamina C [mg] 209,9 suma cukrów prostych [g] 42,7
	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> ) Dynia 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> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 393,2 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 120,4 Węglowodany ogółem [g] 254,3 Sód [mg] 3 468,1 Potas [mg] 3 845,1 Wapń [mg] 931,6 Fosfor [mg] 1 830,3 Magnez [mg] 417,9 Żelazo [mg] 16 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 128,4 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Witamina C [mg] 122,7 suma cukrów prostych [g] 29,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 622,4 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 312 Sód [mg] 3 032,8 Potas [mg] 5 672,7 Wapń [mg] 756,9 Fosfor [mg] 1 609,8 Magnez [mg] 408,9 Żelazo [mg] 15,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 683,6 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Witamina C [mg] 235,2 suma cukrów prostych [g] 51,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-04 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> ) Gulasz w pomidorach 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] 2 375,2 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Sód [mg] 2 750,3 Potas [mg] 4 413,6 Wapń [mg] 626,1 Fosfor [mg] 1 788,4 Magnez [mg] 446,2 Żelazo [mg] 13,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 887,5 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Witamina C [mg] 296,5 suma cukrów prostych [g] 38,1
	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> ) Gulasz w pomidorach 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] 2 294,8 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Sód [mg] 2 908 Potas [mg] 4 653,4 Wapń [mg] 639,3 Fosfor [mg] 2 007,1 Magnez [mg] 524,8 Żelazo [mg] 15,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 798,1 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Witamina C [mg] 291,4 suma cukrów prostych [g] 27,1
	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> ) Gulasz w pomidorach lekkostrawny 220 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Surówka z pietruszki i jabłka 70 g ( <b>MLE</b> ) 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] 2 315,3 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Sód [mg] 2 339,7 Potas [mg] 4 116,8 Wapń [mg] 614,4 Fosfor [mg] 1 459,9 Magnez [mg] 287 Żelazo [mg] 10,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 484,3 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Witamina C [mg] 201,3 suma cukrów prostych [g] 40,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-05 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) Pierogi leniwe 240 g (MLE, GLU, JAJ) 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] 2 421,3 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Sód [mg] 3 470,5 Potas [mg] 4 347,2 Wapń [mg] 833,7 Fosfor [mg] 1 811,5 Magnez [mg] 364,2 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 898,7 Witamina D [ug] 5,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Witamina C [mg] 202,9 suma cukrów prostych [g] 64,6
	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 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] 2 215,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Sód [mg] 3 067,3 Potas [mg] 4 566,2 Wapń [mg] 799,7 Fosfor [mg] 1 888,6 Magnez [mg] 430,9 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 630,2 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Witamina C [mg] 209,8 suma cukrów prostych [g] 37,5
	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) Pierogi leniwe 240 g (MLE, GLU, JAJ) 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] 2 471,1 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Sód [mg] 2 955,7 Potas [mg] 4 388,3 Wapń [mg] 790 Fosfor [mg] 1 715,2 Magnez [mg] 307,6 Żelazo [mg] 12,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 934,4 Witamina D [ug] 5,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Witamina C [mg] 207,5 suma cukrów prostych [g] 63,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-06 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] 2 491,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Sód [mg] 3 098,5 Potas [mg] 5 780,3 Wapń [mg] 744,1 Fosfor [mg] 1 861,2 Magnez [mg] 481,2 Żelazo [mg] 17,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 758,9 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Witamina C [mg] 227,3 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] 2 282,5 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Sód [mg] 2 969,7 Potas [mg] 4 807,6 Wapń [mg] 766,2 Fosfor [mg] 1 955,3 Magnez [mg] 485,2 Żelazo [mg] 18,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 746,1 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Witamina C [mg] 188,1 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 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-07 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

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-08 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> ) Bitka z indyka 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos morelowy 60 g 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 ryżowa z żółtym serem i szynką 150 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 367,6 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Sód [mg] 3 147,2 Potas [mg] 4 446,7 Wapń [mg] 870,3 Fosfor [mg] 1 859,2 Magnez [mg] 363,5 Żelazo [mg] 12,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 652,1 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Witamina C [mg] 308,2 suma cukrów prostych [g] 39,2
	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> ) Bitka z indyka 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 ryżowa z żółtym serem i szynką (ryż brązowy) 150 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 196,4 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Sód [mg] 3 157,4 Potas [mg] 4 684,2 Wapń [mg] 881,2 Fosfor [mg] 2 108,1 Magnez [mg] 437,1 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 585 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Witamina C [mg] 299 suma cukrów prostych [g] 27,7
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Bitka z indyka 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos morelowy 60 g 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 ryżowa z szynką lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 312,7 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Sód [mg] 2 818,6 Potas [mg] 4 341,4 Wapń [mg] 600,6 Fosfor [mg] 1 637,3 Magnez [mg] 312,9 Żelazo [mg] 11,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 365,8 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Witamina C [mg] 187,3 suma cukrów prostych [g] 39,7



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-09 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński 200 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Sałata 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g ( <b>MLE</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> ) Zielonogórska 30 g Pomidor 70 g Twarożek miętowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 479,8 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Sód [mg] 2 808,9 Potas [mg] 4 180,7 Wapń [mg] 744,5 Fosfor [mg] 1 627,2 Magnez [mg] 343,3 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 063,7 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Witamina C [mg] 166,6 suma cukrów prostych [g] 39,8
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Makaron razowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska 30 g Twarożek miętowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 390,1 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Sód [mg] 2 932,4 Potas [mg] 4 068,4 Wapń [mg] 755,6 Fosfor [mg] 1 781,5 Magnez [mg] 396,4 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 433,7 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Witamina C [mg] 150,9 suma cukrów prostych [g] 34,4
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński 180 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU</b> ) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Sałata 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g ( <b>MLE</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> ) Zielonogórska 30 g Twarożek miętowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 481,8 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Sód [mg] 2 399,4 Potas [mg] 4 085,9 Wapń [mg] 710,9 Fosfor [mg] 1 496,5 Magnez [mg] 301,3 Żelazo [mg] 12,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 092,3 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Witamina C [mg] 170,6 suma cukrów prostych [g] 38,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-10 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> ) Łopatka z pietruszką 30 g ( <b>GLU, 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> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 180 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchewka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Mizéria z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</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] 2 298,9 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Sód [mg] 2 770,3 Potas [mg] 5 915,1 Wapń [mg] 651 Fosfor [mg] 1 903,7 Magnez [mg] 438,6 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 768 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Witamina C [mg] 188,3 suma cukrów prostych [g] 47,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 30 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Pasta 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	Zupa krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ryż brązowy 180 g Mizéria z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</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] 2 216,3 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Sód [mg] 2 811,8 Potas [mg] 4 577,7 Wapń [mg] 648,7 Fosfor [mg] 2 066,3 Magnez [mg] 482,2 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 081,3 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Witamina C [mg] 161,7 suma cukrów prostych [g] 31
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 30 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Pasta 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> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 180 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z pomidora z koperkiem 70 g 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] 2 310,1 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Sód [mg] 2 697,5 Potas [mg] 6 024 Wapń [mg] 620,1 Fosfor [mg] 1 804,4 Magnez [mg] 407,3 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 891,3 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Witamina C [mg] 212,8 suma cukrów prostych [g] 46,2

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,