

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-08-11 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 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-12 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> ) Rzodkiewka 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 Twarożek miętowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 483,2 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Sód [mg] 2 810,8 Potas [mg] 4 314,5 Wapń [mg] 761,2 Fosfor [mg] 1 627,3 Magnez [mg] 343,7 Żelazo [mg] 13,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 042,6 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Witamina C [mg] 180,7 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 Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 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] 2 292,2 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Sód [mg] 2 767,5 Potas [mg] 4 172,8 Wapń [mg] 769,9 Fosfor [mg] 1 765,3 Magnez [mg] 392,7 Żelazo [mg] 15,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 412,5 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Witamina C [mg] 164,8 suma cukrów prostych [g] 34,3
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) 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 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-13 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> ) Łopátka 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> ) Burgery z indyka i kalafiora z pieca 100 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z cukinii i pomidora 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] 2 280,2 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Sód [mg] 2 654,9 Potas [mg] 5 744,3 Wapń [mg] 646,4 Fosfor [mg] 1 623,6 Magnez [mg] 409,8 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 959,3 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Witamina C [mg] 226,5 suma cukrów prostych [g] 49,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Łopátka 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> ) Burgery z indyka i kalafiora z pieca 100 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z cukinii i pomidora 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] 2 227,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Sód [mg] 2 752,1 Potas [mg] 4 486,6 Wapń [mg] 652,4 Fosfor [mg] 1 813,6 Magnez [mg] 459,7 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 409,8 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Witamina C [mg] 202 suma cukrów prostych [g] 31,7
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Łopátka 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> ) Burgery z indyka i kalafiora z pieca 100 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z cukinii i pomidora 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] 2 298,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Sód [mg] 2 593,9 Potas [mg] 5 761,2 Wapń [mg] 645,8 Fosfor [mg] 1 544 Magnez [mg] 380,9 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 022,5 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Witamina C [mg] 239,5 suma cukrów prostych [g] 49,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-14 środa	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> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kalarepy i marchewki 70 g ( <b>MLE</b> ) Jarzynka grecka 80 g ( <b>SEL</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> ) Pasta kanapkowa z szynki 80 g ( <b>MLE, JAJ, MWP, STR, GOR</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Śliwki 150 g	Energia [kcal] 2 315,5 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Sód [mg] 3 522,7 Potas [mg] 5 462,5 Wapń [mg] 659,1 Fosfor [mg] 1 691,9 Magnez [mg] 415 Żelazo [mg] 13,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 092,7 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Witamina C [mg] 240,7 suma cukrów prostych [g] 38,4
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kalarepy i marchewki b/c 70 g ( <b>MLE</b> ) Seler z dynią i natką 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta kanapkowa z szynki 80 g ( <b>MLE, JAJ, MWP, STR, GOR</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Śliwki 150 g	Energia [kcal] 2 144,9 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 274 Sód [mg] 3 192,8 Potas [mg] 4 442,3 Wapń [mg] 693,7 Fosfor [mg] 1 805,4 Magnez [mg] 422,6 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 783,3 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Witamina C [mg] 195,4 suma cukrów prostych [g] 30,5
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa brokułowa lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kalarepy i marchewki 70 g ( <b>MLE</b> ) Jarzynka grecka lekka 80 g ( <b>SEL</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> ) Pasta z kurczakiem i warzywami lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 418,5 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Sód [mg] 3 677,5 Potas [mg] 5 457,5 Wapń [mg] 648,5 Fosfor [mg] 1 665,6 Magnez [mg] 381,9 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 169,6 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Witamina C [mg] 268 suma cukrów prostych [g] 39,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-15 czwartek	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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g 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> ) Połędwica z piersi indyczej 30 g Sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, SEL, STR, GOR</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Energia [kcal] 2 523 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Sód [mg] 4 257,3 Potas [mg] 5 208 Wapń [mg] 771,2 Fosfor [mg] 1 688,7 Magnez [mg] 427,2 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 467,7 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Witamina C [mg] 206,3 suma cukrów prostych [g] 35,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza pęczak 180 g ( <b>GLU</b> ) Kalafior 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Połędwica z piersi indyczej 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 340,8 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Sód [mg] 3 999,3 Potas [mg] 4 365 Wapń [mg] 799,4 Fosfor [mg] 1 851,6 Magnez [mg] 449,2 Żelazo [mg] 16 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 671,5 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Witamina C [mg] 148 suma cukrów prostych [g] 27,8
	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> ) Serek waniliowy homogenizowany 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 zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Kalafior puree 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g 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> ) Połędwica z piersi indyczej 30 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Energia [kcal] 2 581,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Sód [mg] 3 252 Potas [mg] 5 227 Wapń [mg] 563 Fosfor [mg] 1 579,3 Magnez [mg] 351,7 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 649,7 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Witamina C [mg] 175,3 suma cukrów prostych [g] 46,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-16 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> ) Zielonogórska 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z kabaczką z pomidorami 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Knedle 240 g Sos jogurtowo-serowy z truskawkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i ananasa 100 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> ) Szynka piastowska 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Nektarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 418,1 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Sód [mg] 3 382,6 Potas [mg] 4 490,9 Wapń [mg] 717,9 Fosfor [mg] 1 457,1 Magnez [mg] 343,2 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 614,3 Witamina D [ug] 4,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 Witamina C [mg] 192,7 suma cukrów prostych [g] 67,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> )	Zupa z kabaczką z pomidorami 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron razowy z warzywami i mięsem 300 g ( <b>GLU, MWPP</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] 2 225,7 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Sód [mg] 3 085,3 Potas [mg] 4 893,7 Wapń [mg] 752,9 Fosfor [mg] 1 778,8 Magnez [mg] 451,7 Żelazo [mg] 17,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 856,9 Witamina D [ug] 5,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Witamina C [mg] 228,6 suma cukrów prostych [g] 38,3
	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> ) Zielonogórska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> )	Zupa z kabaczką z pomidorami lekka 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Knedle 240 g Sos jogurtowo-serowy z truskawkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i ananasa 100 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] 2 424,6 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Sód [mg] 3 360,1 Potas [mg] 4 382,8 Wapń [mg] 674,2 Fosfor [mg] 1 393,6 Magnez [mg] 322,9 Żelazo [mg] 12,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 703 Witamina D [ug] 4,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Witamina C [mg] 183,7 suma cukrów prostych [g] 67,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-17 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 na kartki 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z kalarepy 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Seler gotowany z cukinią z koperkiem 80 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraka 70 g 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 Pasta kalafiorowa 80 g ( <b>JAJ, STR</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 663,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Sód [mg] 2 662,2 Potas [mg] 5 074,7 Wapń [mg] 623,8 Fosfor [mg] 1 663,3 Magnez [mg] 419,3 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 164,8 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Witamina C [mg] 209,6 suma cukrów prostych [g] 61,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z kalarepy 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Seler gotowany z cukinią z koperkiem 80 g ( <b>GLU</b> ) Mizeria 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 Pasta kalafiorowa 80 g ( <b>JAJ, STR</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Morele 150 g	Energia [kcal] 2 297,9 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Sód [mg] 2 620,6 Potas [mg] 4 588 Wapń [mg] 660,5 Fosfor [mg] 1 839,2 Magnez [mg] 409,3 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 474,3 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 43 Witamina C [mg] 193,6 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> ) Szynka na kartki 30 g Ser biały 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 z kalarepy lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Seler gotowany z cukinią z koperkiem 80 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraka 70 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 delikatesowa drobiowa 30 g Pasta kalafiorowa lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 687,2 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Sód [mg] 2 603 Potas [mg] 5 111,1 Wapń [mg] 602,2 Fosfor [mg] 1 560,1 Magnez [mg] 383,8 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 208,6 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Witamina C [mg] 246,6 suma cukrów prostych [g] 59,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-18 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> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kurczak caprese 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pietruszki i jabłka 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>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> ) Połędwica z piersi indyczej 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Energia [kcal] 2 621,4 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Sód [mg] 3 874,6 Potas [mg] 5 136,9 Wapń [mg] 930 Fosfor [mg] 1 861,4 Magnez [mg] 395,7 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 686,9 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Witamina C [mg] 248,8 suma cukrów prostych [g] 38,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kurczak caprese 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż brązowy 180 g Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pietruszki i jabłka 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> ) Połędwica z piersi indyczej 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 463,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 120,7 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Sód [mg] 3 747,3 Potas [mg] 4 104,7 Wapń [mg] 939,3 Fosfor [mg] 2 011,5 Magnez [mg] 455,7 Żelazo [mg] 16 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 449,4 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Witamina C [mg] 199,5 suma cukrów prostych [g] 30,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Twarożek z jabłkiem 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 makaronem lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kurczak caprese 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pietruszki i jabłka 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z piersi indyczej 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Energia [kcal] 2 617,6 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 311 Sód [mg] 3 504,6 Potas [mg] 5 073,3 Wapń [mg] 700,3 Fosfor [mg] 1 707,9 Magnez [mg] 353,3 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 736,5 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Witamina C [mg] 247,1 suma cukrów prostych [g] 43,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-19 poniedziałek	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> ) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g ( <b>MWP</b> ) Sos morelowy 60 g Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Surówka z rzodkwi 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 150 g 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> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 551 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Sód [mg] 3 111,1 Potas [mg] 5 535,4 Wapń [mg] 867,8 Fosfor [mg] 1 920,8 Magnez [mg] 438,1 Żelazo [mg] 15,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 933,5 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Witamina C [mg] 231,5 suma cukrów prostych [g] 49,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g ( <b>MWP</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z rzodkwi b/c 70 g Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g ( <b>MWP</b> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 367,8 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Sód [mg] 3 076 Potas [mg] 5 238,1 Wapń [mg] 848,3 Fosfor [mg] 2 140,3 Magnez [mg] 483,3 Żelazo [mg] 17,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 428,6 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Witamina C [mg] 212,5 suma cukrów prostych [g] 37,6
	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> ) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g ( <b>MWP</b> ) Sos morelowy 60 g Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU, STR</b> ) Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, STR</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 150 g 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> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g	Energia [kcal] 2 492 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Sód [mg] 2 913,2 Potas [mg] 5 377,1 Wapń [mg] 761,7 Fosfor [mg] 1 784,6 Magnez [mg] 395,5 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 813,9 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Witamina C [mg] 236,7 suma cukrów prostych [g] 50,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-20 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> ) Łopatka z pietruszką 30 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL, STR</b> ) Filet z kurczaka w sosie słodko kwaśnym 180 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy 180 g Kalań 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt 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 Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 471,6 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Sód [mg] 2 696,5 Potas [mg] 4 530,9 Wapń [mg] 637,3 Fosfor [mg] 1 701,3 Magnez [mg] 407,2 Żelazo [mg] 13,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 062,4 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Witamina C [mg] 263 suma cukrów prostych [g] 41,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką 30 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL, STR</b> ) Filet z kurczaka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy 180 g Kalań 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 497,5 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Sód [mg] 2 963 Potas [mg] 4 575,1 Wapń [mg] 634,1 Fosfor [mg] 1 921,9 Magnez [mg] 466,3 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 474,7 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Witamina C [mg] 221,1 suma cukrów prostych [g] 31,2
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	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> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z zielonego groszku lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL, STR</b> ) Filet z kurczaka z dynią 180 g ( <b>MLE</b> ) Ryż paraboliczny 180 g Surówka z selera 70 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kalań puree 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt 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 Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, MWP, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 448,5 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Sód [mg] 3 372 Potas [mg] 4 671,5 Wapń [mg] 738,4 Fosfor [mg] 1 681,6 Magnez [mg] 387,4 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 433,1 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Witamina C [mg] 175,9 suma cukrów prostych [g] 42,6

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,  
SO<sub>2</sub> - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
RYB - Ryby,  
SKO - Skorupiaki,  
MIĘ - Mięczaki,  
SOJ - Soja,  
STR - Rośliny strączkowe,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Ziarno sezamu,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
ŻYT - Żyto,  
KAM - Kamut,