

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-08-21 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 makrelą 150 g (JAJ, RYB, STR) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 529,2 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 318 Sód [mg] 3 977,8 Potas [mg] 4 580,2 Wapń [mg] 583,2 Fosfor [mg] 1 531 Magnez [mg] 400,3 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 701,7 Witamina D [ug] 5,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Witamina C [mg] 245,7 suma cukrów prostych [g] 58,6
	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) Pieczeń rzymska z warzywami 100 g (GLU, JAJ, MWP) Makaron razowy 180 g (GLU) 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 z tuńczykiem i ryżem brązowym 150 g (MLE, JAJ, RYB, STR) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 445,6 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Sód [mg] 2 993 Potas [mg] 4 340,8 Wapń [mg] 655,7 Fosfor [mg] 1 837 Magnez [mg] 441,3 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 081,7 Witamina D [ug] 4,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Witamina C [mg] 213,8 suma cukrów prostych [g] 30,9
	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 z kaszy kukurydzianej 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 z tuńczykiem i ryżem lekka 150 g (MLE, JAJ, RYB, STR) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 605,6 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Sód [mg] 3 052,5 Potas [mg] 4 533,8 Wapń [mg] 600,3 Fosfor [mg] 1 589,5 Magnez [mg] 388,2 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 248,6 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Witamina C [mg] 145,1 suma cukrów prostych [g] 56,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-22 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) Udziec z kurczaka pieczony 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] 2 370 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Sód [mg] 2 999,7 Potas [mg] 4 601 Wapń [mg] 923,8 Fosfor [mg] 1 776 Magnez [mg] 369,7 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 343,9 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Witamina C [mg] 137,8 suma cukrów prostych [g] 53,2
	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) Udziec z kurczaka pieczony 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] 2 186,5 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 259,3 Sód [mg] 3 187,5 Potas [mg] 4 748,3 Wapń [mg] 937,6 Fosfor [mg] 1 908,4 Magnez [mg] 435,9 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 394,9 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Witamina C [mg] 136,6 suma cukrów prostych [g] 33,7
	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) Udziec z kurczaka pieczony 100 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z jarmużem, marchewką i pomidorem 70 g (GOR) 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] 2 461,7 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Sód [mg] 2 753,7 Potas [mg] 4 560 Wapń [mg] 674,1 Fosfor [mg] 1 632,2 Magnez [mg] 336,1 Żelazo [mg] 13,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 245 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Witamina C [mg] 142,3 suma cukrów prostych [g] 54,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-23 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 jarzynowa 400 ml (MLE, 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] 2 370,2 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Sód [mg] 3 367,6 Potas [mg] 5 425,2 Wapń [mg] 823,2 Fosfor [mg] 1 887,9 Magnez [mg] 473,5 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 813,7 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Witamina C [mg] 245,8 suma cukrów prostych [g] 44,2
	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 jarzynowa 400 ml (MLE, 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] 2 116,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Sód [mg] 3 353,8 Potas [mg] 4 332,8 Wapń [mg] 729,9 Fosfor [mg] 1 791,2 Magnez [mg] 461,5 Żelazo [mg] 16,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 963,6 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Witamina C [mg] 192,9 suma cukrów prostych [g] 26
	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 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-24 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] 2 274,9 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Sód [mg] 3 086,7 Potas [mg] 4 329,8 Wapń [mg] 654,1 Fosfor [mg] 1 754,3 Magnez [mg] 411,2 Żelazo [mg] 13,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 350,1 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Witamina C [mg] 196,2 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) Filet z kurczaka soute 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] 2 356,5 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Sód [mg] 2 575 Potas [mg] 4 593,2 Wapń [mg] 657,4 Fosfor [mg] 1 969,3 Magnez [mg] 469,9 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 107,9 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Witamina C [mg] 193,4 suma cukrów prostych [g] 31,7
	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 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-25 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) Pasta z sera żółtego 80 g (MLE, JAJ) Sałata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 287,9 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Sód [mg] 3 796,1 Potas [mg] 4 516,3 Wapń [mg] 847,2 Fosfor [mg] 1 780,1 Magnez [mg] 377,1 Żelazo [mg] 16,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 585,5 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Witamina C [mg] 188,9 suma cukrów prostych [g] 42,7
	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) Pasta z sera żółtego 80 g (MLE, JAJ) Sałata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 1 989,9 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 259,4 Sód [mg] 3 434,4 Potas [mg] 4 428,7 Wapń [mg] 834,9 Fosfor [mg] 1 841,5 Magnez [mg] 413,2 Żelazo [mg] 16,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 613,7 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Witamina C [mg] 195,6 suma cukrów prostych [g] 23,1
	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) Ser biały 80 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 251,5 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Sód [mg] 2 903,1 Potas [mg] 4 344,8 Wapń [mg] 588,7 Fosfor [mg] 1 602,3 Magnez [mg] 325,6 Żelazo [mg] 13,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 469,6 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] 43,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-26 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) Stek górski siekany z pieca 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 kanapkowa z szynki 80 g (MLE, JAJ, MWP, STR, GOR) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 615,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Sód [mg] 2 870 Potas [mg] 5 842,9 Wapń [mg] 637 Fosfor [mg] 1 582,9 Magnez [mg] 446,3 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 632,3 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Witamina C [mg] 272 suma cukrów prostych [g] 60,7
	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) Stek górski siekany z pieca 100 g (GLU, JAJ, MWP) Ryż brązowy 180 g 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 kanapkowa z szynki 80 g (MLE, JAJ, MWP, STR, GOR) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 345,6 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Sód [mg] 2 754,4 Potas [mg] 4 382,5 Wapń [mg] 684,3 Fosfor [mg] 1 777,3 Magnez [mg] 463,1 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 545,9 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Witamina C [mg] 241,2 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 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-27 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 ze schabu 100 g (GLU, MWP) Kasza bulgur 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 z chrzanem 80 g (JAJ, S02) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 421,3 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Sód [mg] 2 607,6 Potas [mg] 4 980,2 Wapń [mg] 717,4 Fosfor [mg] 1 729,7 Magnez [mg] 384,7 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 726,6 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Witamina C [mg] 205,8 suma cukrów prostych [g] 44,8
	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 ze schabu 100 g (GLU, MWP) Kasza gryczana 180 g Surówka z selera i marchewki b/c 70 g (MLE, SEL) Brokuły 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Śliwki 150 g Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna z chrzanem 80 g (JAJ, S02) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 284,3 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Sód [mg] 2 643,5 Potas [mg] 4 706,7 Wapń [mg] 691,6 Fosfor [mg] 2 111,8 Magnez [mg] 522,6 Żelazo [mg] 16,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 055,6 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Witamina C [mg] 171,4 suma cukrów prostych [g] 28,6
	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 ze schabu 100 g (GLU, MWP) Kasza bulgur 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] 2 451,5 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Sód [mg] 2 756,3 Potas [mg] 5 081,6 Wapń [mg] 716,5 Fosfor [mg] 1 671,7 Magnez [mg] 364,1 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 745,2 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Witamina C [mg] 203,1 suma cukrów prostych [g] 43

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-28 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 z ciecierzycy 400 ml (SEL, STR) Leczo wegetariańskie 250 g Kasza kuskus 180 g (GLU) Surówka colesław 70 g (JAJ, GOR) Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzeczka) 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) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Sałatka z kurczakiem wędzonym 150 g (JAJ, SEL, SOJ, STR, GOR) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 591,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Sód [mg] 3 945 Potas [mg] 6 027,4 Wapń [mg] 703,5 Fosfor [mg] 1 669 Magnez [mg] 493,1 Żelazo [mg] 16,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 965,7 Witamina D [ug] 5,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Witamina C [mg] 328,4 suma cukrów prostych [g] 63,3
	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 z ciecierzycy 400 ml (SEL, STR) Leczo wegetariańskie 250 g Ryż brązowy 180 g Seler gotowany 80 g (SEL) Surówka colesław b/c 70 g (JAJ, GOR) 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 z kurczakiem wędzonym (ryż brązowy) 150 g (JAJ, SEL, SOJ, STR, GOR) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 415,6 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Sód [mg] 4 160,5 Potas [mg] 5 922,9 Wapń [mg] 745,5 Fosfor [mg] 2 073,5 Magnez [mg] 569,8 Żelazo [mg] 18,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 922,3 Witamina D [ug] 5,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 Witamina C [mg] 328,2 suma cukrów prostych [g] 34,7
	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) Leczo wegetariańskie lekkie 250 g Kasza kuskus 180 g (GLU) Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka wielowarzywna lekka 70 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzeczka) b/c 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Sałatka z kurczakiem wędzonym lekkostrawna 150 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ, STR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 419,4 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Sód [mg] 3 742,7 Potas [mg] 5 516,4 Wapń [mg] 701,1 Fosfor [mg] 1 443,2 Magnez [mg] 421,7 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 011,6 Witamina D [ug] 5,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Witamina C [mg] 231,1 suma cukrów prostych [g] 65,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-29 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Ser biały 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Krem z cukinii 400 ml (MLE, GLU, SEL) Grzanki 30 g (GLU) Sos szpinakowo drobiowy. 180 g (MLE, GLU) Makaron 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU, STR) Surówka z kapusty czerwonej 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Polędwica drobiowa 80% 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 522,7 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Sód [mg] 2 734,1 Potas [mg] 4 366 Wapń [mg] 715,6 Fosfor [mg] 1 709,2 Magnez [mg] 399,9 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 330 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Witamina C [mg] 164,7 suma cukrów prostych [g] 39,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Ser biały 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Krem z cukinii łatwostrawny 400 ml (GLU, SEL) Sos szpinakowo-drobiowy b/ml 180 g Makaron razowy 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU, STR) Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Polędwica drobiowa 80% 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 284,1 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Sód [mg] 2 797,2 Potas [mg] 4 275,8 Wapń [mg] 677,6 Fosfor [mg] 1 850,3 Magnez [mg] 443,6 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 003,2 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Witamina C [mg] 217,2 suma cukrów prostych [g] 27,9
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Ser biały 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Krem z cukinii łatwostrawny 400 ml (GLU, SEL) Sos szpinakowo drobiowy b/ml. 180 g Makaron 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU, STR) Surówka z pietruszki i jabłka 70 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml Grzanki 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Polędwica drobiowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 485,8 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 308 Sód [mg] 2 867,4 Potas [mg] 4 469,9 Wapń [mg] 660 Fosfor [mg] 1 618,8 Magnez [mg] 388,1 Żelazo [mg] 13,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 365,6 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Witamina C [mg] 170,5 suma cukrów prostych [g] 41,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-30 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka lekka 80 g (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Sałatka makaronowa z groszkiem 150 g (MLE, JAJ, SEL, STR, GOR) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 445 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Sód [mg] 3 631,3 Potas [mg] 5 673,2 Wapń [mg] 894,7 Fosfor [mg] 1 813,7 Magnez [mg] 442 Żelazo [mg] 15,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 196,8 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Witamina C [mg] 260,7 suma cukrów prostych [g] 40,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Szynek z fileta 30 g (GLU) Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ryż brązowy 180 g Pomidory zapiekane 80 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Sałatka makaronowa z groszkiem (makaron razowy) 150 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, STR, GOR) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 271,5 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Sód [mg] 3 128,6 Potas [mg] 4 666,7 Wapń [mg] 894,6 Fosfor [mg] 1 967,9 Magnez [mg] 492,3 Żelazo [mg] 16,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 681,4 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Witamina C [mg] 225,5 suma cukrów prostych [g] 30,3
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały lekkostrawny 400 ml (GLU, SEL, S02) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka lekka 80 g (SEL) Sałatka z pomidora 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Sałatka makaronowa z szynką lekka 150 g (MLE, JAJ, MWP) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Energia [kcal] 2 337,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Sód [mg] 3 742,3 Potas [mg] 5 509,5 Wapń [mg] 564,1 Fosfor [mg] 1 572,2 Magnez [mg] 388,9 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 109,4 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Witamina C [mg] 215,9 suma cukrów prostych [g] 35,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-31 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak pieczony w miodzie 140 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Brokuły 80 g (GLU) Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 425,8 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Sód [mg] 3 225,4 Potas [mg] 3 999,8 Wapń [mg] 858,9 Fosfor [mg] 1 652,3 Magnez [mg] 343,5 Żelazo [mg] 12,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 444,4 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Witamina C [mg] 143,6 suma cukrów prostych [g] 36,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak pieczony (udziec) 140 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE) Brokuły 80 g (GLU) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MWP) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Sód [mg] 3 271 Potas [mg] 4 247,2 Wapń [mg] 873,6 Fosfor [mg] 1 840,3 Magnez [mg] 407,5 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 428,4 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Witamina C [mg] 143,6 suma cukrów prostych [g] 26,7
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Kurczak pieczony w miodzie 140 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Brokuły puree 80 g (GLU) Sałatka z buraka 70 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MWP) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 472,2 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Sód [mg] 2 588,4 Potas [mg] 4 217,8 Wapń [mg] 564,7 Fosfor [mg] 1 394,7 Magnez [mg] 284,9 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 405,9 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Witamina C [mg] 165,8 suma cukrów prostych [g] 51,8

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,