Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-09-21 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***) Szynkowa 80 % 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***) Filet z kurczaka soute 100 g (***GLU***) Ryż paraboliczny 180 g Kalafior 80 g (***MLE, GLU***) Sałata 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Śliwki 150 g 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] 2 454,6** **Białko ogółem [g] 116,2** **Tłuszcz [g] 94,9** **Węglowodany ogółem [g] 318,5** **Sód [mg] 3 181,1** **Potas [mg] 4 399,4** **Wapń [mg] 653,4** **Fosfor [mg] 1 802,4** **Magnez [mg] 424,9** **Żelazo [mg] 12,9** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 080,3** **Witamina D [ug] 1,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Witamina C [mg] 197,2** **suma cukrów prostych [g] 33,3**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa 80 % 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 Kalafior 80 g (***MLE, GLU***) Sałata 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Śliwki 150 g 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] 2 338,3** **Białko ogółem [g] 112,8** **Tłuszcz [g] 94,1** **Węglowodany ogółem [g] 305,6** **Sód [mg] 2 618** **Potas [mg] 4 609,2** **Wapń [mg] 665** **Fosfor [mg] 1 960,1** **Magnez [mg] 473,6** **Żelazo [mg] 14,5** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 037,4** **Witamina D [ug] 1,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6** **Błonnik pokarmowy [g] 44** **Witamina C [mg] 197,2** **suma cukrów prostych [g] 28,8**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa 80 % 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***) Filet z kurczaka soute 100 g (***GLU***) Ryż paraboliczny 180 g Kalafior 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] 2 473,3** **Białko ogółem [g] 115,4** **Tłuszcz [g] 97,7** **Węglowodany ogółem [g] 309,7** **Sód [mg] 3 107,2** **Potas [mg] 4 035,8** **Wapń [mg] 588,8** **Fosfor [mg] 1 693** **Magnez [mg] 385,3** **Żelazo [mg] 11,4** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 267,9** **Witamina D [ug] 1,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9** **Witamina C [mg] 130,9** **suma cukrów prostych [g] 35,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-22 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa wędzona 30 g 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 jabłkami 100 g (***GLU***) Kasza kuskus 180 g (***GLU***) Sałatka z buraka 70 g Dynia 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***) Kiełbasa 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] 2 200,8** **Białko ogółem [g] 102,6** **Tłuszcz [g] 90,9** **Węglowodany ogółem [g] 271,2** **Sód [mg] 3 253,9** **Potas [mg] 4 363,2** **Wapń [mg] 836** **Fosfor [mg] 1 615,7** **Magnez [mg] 342,2** **Żelazo [mg] 15,3** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 582,4** **Witamina D [ug] 2,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Witamina C [mg] 195,7** **suma cukrów prostych [g] 41,6**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa wędzona 30 g 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 z jabłkami 100 g (***GLU***) Makaron razowy 180 g (***GLU***) Dynia 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***) Kiełbasa krakowska 30 g (***MWP***) Pasta z sera żółtego 80 g (***MLE, JAJ***) Sałata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	**Energia [kcal] 2 243,3** **Białko ogółem [g] 104,2** **Tłuszcz [g] 93,6** **Węglowodany ogółem [g] 287,2** **Sód [mg] 3 206,4** **Potas [mg] 4 676,3** **Wapń [mg] 844,5** **Fosfor [mg] 1 896** **Magnez [mg] 418,7** **Żelazo [mg] 17,1** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 643,6** **Witamina D [ug] 2,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5** **Błonnik pokarmowy [g] 43** **Witamina C [mg] 204,8** **suma cukrów prostych [g] 26,2**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa wędzona 30 g 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 jabłkami 100 g (***GLU***) Kasza kuskus 180 g (***GLU***) Sałatka z buraka 70 g Dynia 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***) Kiełbasa krakowska 30 g (***MWP***) Serek naturalny homogenizowany 80 g (***MLE***) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 186,8** **Białko ogółem [g] 100,4** **Tłuszcz [g] 83,9** **Węglowodany ogółem [g] 272** **Sód [mg] 2 363,3** **Potas [mg] 4 194,9** **Wapń [mg] 580,6** **Fosfor [mg] 1 368,2** **Magnez [mg] 290,5** **Żelazo [mg] 12,9** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 466,5** **Witamina D [ug] 2,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Witamina C [mg] 173,3** **suma cukrów prostych [g] 41,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-23 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na kartki 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa krupnik 400 ml (***GLU, SEL***) Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, JAJ, MWP***) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g (***GLU***) Surówka porowo-warzywna 70 g (***MLE, JAJ***) 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] 2 575** **Białko ogółem [g] 93,2** **Tłuszcz [g] 97,5** **Węglowodany ogółem [g] 359,8** **Sód [mg] 3 051** **Potas [mg] 5 832,8** **Wapń [mg] 616** **Fosfor [mg] 1 561,8** **Magnez [mg] 440,2** **Żelazo [mg] 13,2** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 665,5** **Witamina D [ug] 1,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Witamina C [mg] 285,3** **suma cukrów prostych [g] 61,4**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na kartki 30 g Twarożek z jabłkiem b/c 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa krupnik 400 ml (***GLU, SEL***) Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, JAJ, MWP***) Ryż brązowy 180 g Surówka porowo-warzywna b/c 70 g (***MLE, JAJ***) 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] 2 299** **Białko ogółem [g] 89** **Tłuszcz [g] 100,2** **Węglowodany ogółem [g] 301,9** **Sód [mg] 2 935,4** **Potas [mg] 4 372,4** **Wapń [mg] 663,2** **Fosfor [mg] 1 756,3** **Magnez [mg] 457** **Żelazo [mg] 14,6** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 579,2** **Witamina D [ug] 1,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1** **Błonnik pokarmowy [g] 42,9** **Witamina C [mg] 254,5** **suma cukrów prostych [g] 34,6**
	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 Surówka z pietruszki i jabłka 70 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] 2 624,1** **Białko ogółem [g] 96,2** **Tłuszcz [g] 95,4** **Węglowodany ogółem [g] 369,8** **Sód [mg] 3 023,7** **Potas [mg] 5 670,9** **Wapń [mg] 625,9** **Fosfor [mg] 1 488,9** **Magnez [mg] 411,5** **Żelazo [mg] 12,8** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 153,7** **Witamina D [ug] 1,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **Witamina C [mg] 178,5** **suma cukrów prostych [g] 65,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-24 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 ziemniaczana z pomidorami 400 ml (***GLU, SEL***) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (***GLU, MWP***) Kasza bulgur 180 g (***GLU***) Buraczki gotowane 80 g (***MLE, GLU***) Surówka colesław 70 g (***JAJ, GOR***) 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] 2 469,3** **Białko ogółem [g] 119,1** **Tłuszcz [g] 102,8** **Węglowodany ogółem [g] 290,8** **Sód [mg] 2 704,8** **Potas [mg] 5 240** **Wapń [mg] 737,2** **Fosfor [mg] 1 719,4** **Magnez [mg] 397,7** **Żelazo [mg] 16,1** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 309,5** **Witamina D [ug] 3,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Witamina C [mg] 268,3** **suma cukrów prostych [g] 46,5**
	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 ziemniaczana z pomidorami 400 ml (***GLU, SEL***) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (***GLU, MWP***) Kasza gryczana 180 g Surówka colesław b/c 70 g (***JAJ, GOR***) Seler gotowany 80 g (***SEL***) 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] 2 312,8** **Białko ogółem [g] 114,5** **Tłuszcz [g] 98,7** **Węglowodany ogółem [g] 286,3** **Sód [mg] 2 954,2** **Potas [mg] 5 006,9** **Wapń [mg] 719,2** **Fosfor [mg] 2 160,3** **Magnez [mg] 539,4** **Żelazo [mg] 17,1** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 809,8** **Witamina D [ug] 3,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42** **Błonnik pokarmowy [g] 46,5** **Witamina C [mg] 199,8** **suma cukrów prostych [g] 28,8**
	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***) Buraczki gotowane 80 g (***MLE, GLU***) Surówka z selera 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] 2 467,1** **Białko ogółem [g] 121,3** **Tłuszcz [g] 98,8** **Węglowodany ogółem [g] 292,1** **Sód [mg] 2 742** **Potas [mg] 5 211,7** **Wapń [mg] 734,2** **Fosfor [mg] 1 677,2** **Magnez [mg] 369,1** **Żelazo [mg] 15,4** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 038,3** **Witamina D [ug] 3,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Witamina C [mg] 212,2** **suma cukrów prostych [g] 47,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-25 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 - łososiowa z koperkiem 80 g (***MLE, RYB***) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa z ciecierzycy 400 ml (***SEL, STR***) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt (***MLE, GLU, JAJ***) Mus truskawkowy 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 80% 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (***MLE, JAJ***) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 400,7** **Białko ogółem [g] 105,1** **Tłuszcz [g] 94,7** **Węglowodany ogółem [g] 309,7** **Sód [mg] 2 168,2** **Potas [mg] 4 271,9** **Wapń [mg] 862,6** **Fosfor [mg] 1 709,7** **Magnez [mg] 374,7** **Żelazo [mg] 13** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 962,7** **Witamina D [ug] 4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32** **Witamina C [mg] 232,6** **suma cukrów prostych [g] 78,2**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (***MLE, RYB***) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa z ciecierzycy 400 ml (***SEL, STR***) Risotto (ryż brązowy) lekkie 300 g (***MWP, SEL***) Szpinak 80 g (***GLU***) Surówka z marchwi bez jabłka b/c 70 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 80% 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (***MLE, JAJ***) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	**Energia [kcal] 2 451,8** **Białko ogółem [g] 110,5** **Tłuszcz [g] 117,9** **Węglowodany ogółem [g] 284,9** **Sód [mg] 3 277,3** **Potas [mg] 5 241,9** **Wapń [mg] 870,1** **Fosfor [mg] 2 039,9** **Magnez [mg] 561,8** **Żelazo [mg] 18,2** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 183,1** **Witamina D [ug] 4,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7** **Błonnik pokarmowy [g] 48,8** **Witamina C [mg] 253** **suma cukrów prostych [g] 32,9**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (***MLE, RYB***) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400 ml (***SEL***) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt (***MLE, GLU, JAJ***) Mus truskawkowy 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 80% 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g (***MLE, JAJ***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 171** **Białko ogółem [g] 94,7** **Tłuszcz [g] 81,1** **Węglowodany ogółem [g] 282,4** **Sód [mg] 1 911,9** **Potas [mg] 3 539,3** **Wapń [mg] 730,3** **Fosfor [mg] 1 379,9** **Magnez [mg] 268,7** **Żelazo [mg] 9,4** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 844,3** **Witamina D [ug] 4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Witamina C [mg] 224,2** **suma cukrów prostych [g] 77**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-26 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***) Pasztet 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***) Pasztet 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***) Sałatka z buraka 70 g 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***) Pasztet 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] 2 506,6** **Białko ogółem [g] 115,3** **Tłuszcz [g] 99,8** **Węglowodany ogółem [g] 305,8** **Sód [mg] 2 791** **Potas [mg] 4 466,5** **Wapń [mg] 647,4** **Fosfor [mg] 1 575,9** **Magnez [mg] 383** **Żelazo [mg] 14,1** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 355,7** **Witamina D [ug] 1,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Witamina C [mg] 151,1** **suma cukrów prostych [g] 41,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-27 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa drobiowa 30 g 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 kiszonej 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 szynką 150 g (***MLE, JAJ, MWP, STR***) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	**Energia [kcal] 2 339,4** **Białko ogółem [g] 87,8** **Tłuszcz [g] 86** **Węglowodany ogółem [g] 337,6** **Sód [mg] 3 265,7** **Potas [mg] 5 442,9** **Wapń [mg] 634,4** **Fosfor [mg] 1 623,9** **Magnez [mg] 432,4** **Żelazo [mg] 14** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 852,3** **Witamina D [ug] 1,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9** **Błonnik pokarmowy [g] 39** **Witamina C [mg] 250,1** **suma cukrów prostych [g] 35,1**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Jajko 1 szt (***JAJ***) Szynkowa drobiowa 30 g 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 kiszonej 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 Gruszka 1 szt	**Energia [kcal] 2 248,3** **Białko ogółem [g] 87,5** **Tłuszcz [g] 91,2** **Węglowodany ogółem [g] 316,3** **Sód [mg] 2 895,4** **Potas [mg] 4 447,2** **Wapń [mg] 895,9** **Fosfor [mg] 1 893,4** **Magnez [mg] 483,3** **Żelazo [mg] 15,3** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 530,5** **Witamina D [ug] 2,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2** **Błonnik pokarmowy [g] 48,7** **Witamina C [mg] 229,4** **suma cukrów prostych [g] 25,2**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa drobiowa 30 g 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***) Surówka wielowarzywna lekka 70 g (***MLE, JAJ, SEL, STR***) 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 Mandarynka 1 szt	**Energia [kcal] 2 305,6** **Białko ogółem [g] 89,8** **Tłuszcz [g] 83,1** **Węglowodany ogółem [g] 324,7** **Sód [mg] 3 574** **Potas [mg] 5 289,4** **Wapń [mg] 604,8** **Fosfor [mg] 1 529** **Magnez [mg] 392,5** **Żelazo [mg] 12,8** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 243** **Witamina D [ug] 2,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8** **Witamina C [mg] 232,1** **suma cukrów prostych [g] 37,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-28 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***) Kiełbasa krakowska 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] 2 482** **Białko ogółem [g] 108,7** **Tłuszcz [g] 107,3** **Węglowodany ogółem [g] 291,6** **Sód [mg] 3 315,8** **Potas [mg] 3 985,1** **Wapń [mg] 856,4** **Fosfor [mg] 1 643** **Magnez [mg] 343,5** **Żelazo [mg] 12,6** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 446,3** **Witamina D [ug] 3,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **Witamina C [mg] 143,6** **suma cukrów prostych [g] 36,3**
	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***) Kiełbasa krakowska 30 g (***MWP***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	**Energia [kcal] 2 195,3** **Białko ogółem [g] 105** **Tłuszcz [g] 92,6** **Węglowodany ogółem [g] 268,5** **Sód [mg] 3 361,4** **Potas [mg] 4 232,5** **Wapń [mg] 871** **Fosfor [mg] 1 831** **Magnez [mg] 407,5** **Żelazo [mg] 14,3** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 430,3** **Witamina D [ug] 3,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7** **Błonnik pokarmowy [g] 37,9** **Witamina C [mg] 143,6** **suma cukrów prostych [g] 26,5**
	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***) Surówka z pomidora z koperkiem 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***) Kiełbasa krakowska 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] 2 508,5** **Białko ogółem [g] 104,5** **Tłuszcz [g] 105,1** **Węglowodany ogółem [g] 302,5** **Sód [mg] 2 686,3** **Potas [mg] 4 136,8** **Wapń [mg] 537,2** **Fosfor [mg] 1 381,9** **Magnez [mg] 278** **Żelazo [mg] 12,1** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 489,8** **Witamina D [ug] 3,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **Witamina C [mg] 174,9** **suma cukrów prostych [g] 45,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-29 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna b/c 250 ml (***MLE, GLU, SEL***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka piastowska 30 g Jajko 1 szt (***JAJ***) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***GLU, JAJ, MWP***) Sos pomidorowy 60 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***) Kalafior 80 g (***MLE, GLU***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 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***) Polędwica drobiowa 80% 30 g Pasztet z tuńczyka 50 g (***MLE, GLU, JAJ, RYB***) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	**Energia [kcal] 2 421,4** **Białko ogółem [g] 92,4** **Tłuszcz [g] 93,8** **Węglowodany ogółem [g] 331,3** **Sód [mg] 2 794,1** **Potas [mg] 4 648,7** **Wapń [mg] 568,2** **Fosfor [mg] 1 511,6** **Magnez [mg] 398,4** **Żelazo [mg] 13,5** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 263,9** **Witamina D [ug] 4,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **Witamina C [mg] 157,7** **suma cukrów prostych [g] 54,4**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Kawa mleczna b/c 250 ml (***MLE, GLU, SEL***) Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka piastowska 30 g Jajko 1 szt (***JAJ***) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***GLU, JAJ, MWP***) Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***) Kalafior 80 g (***MLE, GLU***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70 g (***MLE***) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 80% 30 g Pasztet z tuńczyka 50 g (***MLE, GLU, JAJ, RYB***) Sałata lodowa 30 g Ogórek 70 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	**Energia [kcal] 2 125,8** **Białko ogółem [g] 86,2** **Tłuszcz [g] 90,7** **Węglowodany ogółem [g] 282,3** **Sód [mg] 2 797,4** **Potas [mg] 4 227,3** **Wapń [mg] 622,8** **Fosfor [mg] 1 675** **Magnez [mg] 404** **Żelazo [mg] 14,9** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 205,8** **Witamina D [ug] 4,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5** **Witamina C [mg] 222,1** **suma cukrów prostych [g] 30,5**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Kawa mleczna b/c 250 ml (***MLE, GLU, SEL***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka piastowska 30 g Jajko 1 szt (***JAJ***) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa lekkostrawna 400 ml (***GLU, SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***GLU, JAJ, MWP***) Sos pomidorowy 60 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g (***MLE***) Kalafior puree 80 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***) Polędwica drobiowa 80% 30 g Pasztet z tuńczyka 50 g (***MLE, GLU, JAJ, RYB***) Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Banan 1 szt	**Energia [kcal] 2 435,8** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 94,7** **Węglowodany ogółem [g] 325,8** **Sód [mg] 2 715** **Potas [mg] 4 450,1** **Wapń [mg] 532** **Fosfor [mg] 1 374,8** **Magnez [mg] 353,9** **Żelazo [mg] 12,3** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 316,2** **Witamina D [ug] 4,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Witamina C [mg] 119,6** **suma cukrów prostych [g] 53,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-30 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa 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 pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Kotlet schabowy z pieca 100 g (***GLU, JAJ, MWP***) Ziemniaki 180 g Kapusta biała 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] 2 497,2** **Białko ogółem [g] 107,7** **Tłuszcz [g] 102,2** **Węglowodany ogółem [g] 307,2** **Sód [mg] 2 990,9** **Potas [mg] 4 620,7** **Wapń [mg] 709,2** **Fosfor [mg] 1 630,2** **Magnez [mg] 351,5** **Żelazo [mg] 13,1** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 640,4** **Witamina D [ug] 1,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **Witamina C [mg] 275,5** **suma cukrów prostych [g] 36,2**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa 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 pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Kotlet schabowy z pieca 100 g (***GLU, JAJ, MWP***) Kasza gryczana 180 g Kapusta biała 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] 2 330,5** **Białko ogółem [g] 105,4** **Tłuszcz [g] 104,4** **Węglowodany ogółem [g] 274,7** **Sód [mg] 2 914,1** **Potas [mg] 3 789,3** **Wapń [mg] 726,3** **Fosfor [mg] 1 909,7** **Magnez [mg] 469** **Żelazo [mg] 14,9** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 621,4** **Witamina D [ug] 1,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7** **Błonnik pokarmowy [g] 39** **Witamina C [mg] 233,5** **suma cukrów prostych [g] 25,7**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa 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 pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml (***SEL***) Kotlet schabowy z pieca 100 g (***GLU, JAJ, MWP***) Ziemniaki 180 g Seler z dynią i natką 80 g (***GLU***) 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 Mandarynka 1 szt	**Energia [kcal] 2 477,7** **Białko ogółem [g] 109,8** **Tłuszcz [g] 99,6** **Węglowodany ogółem [g] 299,6** **Sód [mg] 2 835,4** **Potas [mg] 4 371,7** **Wapń [mg] 675,2** **Fosfor [mg] 1 541,1** **Magnez [mg] 319,6** **Żelazo [mg] 12** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 441,3** **Witamina D [ug] 2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **Witamina C [mg] 160,5** **suma cukrów prostych [g] 37**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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,
MIĘ - Mięczaki,
SOJ - Soja,
STR - Rośliny strączkowe,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Ziarno sezamu,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
ŻYT - Żyto,
KAM - Kamut,