

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-10-11 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 twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z kabaczką z pomidorami 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron zapiekany z serem 300 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Sos truskawkowo-jogurtowy 80 ml ( <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 Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 502,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Sód [mg] 2 609,8 Potas [mg] 4 260,3 Wapń [mg] 902,6 Fosfor [mg] 1 753,1 Magnez [mg] 338,7 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 636,5 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Witamina C [mg] 175,5 suma cukrów prostych [g] 85,3
	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 zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> )	Zupa z kabaczką z pomidorami 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron razowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały obiad b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Sos truskawkowo-jogurtowy b/c 80 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z jogurtem b/c 100 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 Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 199,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Sód [mg] 2 471,1 Potas [mg] 4 234,4 Wapń [mg] 857,9 Fosfor [mg] 1 750,4 Magnez [mg] 389 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 552 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Witamina C [mg] 174,1 suma cukrów prostych [g] 38,4
	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 Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z kabaczką z pomidorami lekka 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron zapiekany z serem 300 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Sos truskawkowo-jogurtowy 80 ml ( <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 Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 516 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Sód [mg] 2 585,5 Potas [mg] 4 182,6 Wapń [mg] 841,4 Fosfor [mg] 1 680,2 Magnez [mg] 310,6 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 729,7 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Witamina C [mg] 171,7 suma cukrów prostych [g] 88,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-12 sobota	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 Ser biały 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z kalarepy 400 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL) Ziemniaki 180 g Sos pomidorowy 60 g (GLU) Seler gotowany z cukinią z koperkiem 80 g (GLU) Sałatka z buraka 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) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pasta kalafiorowa 80 g (JAJ, STR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 676,1 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Sód [mg] 2 698,1 Potas [mg] 6 271,3 Wapń [mg] 628,8 Fosfor [mg] 1 732,9 Magnez [mg] 466,9 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 167,8 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Witamina C [mg] 251,6 suma cukrów prostych [g] 62,4
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z kalarepy 400 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Seler gotowany z cukinią z koperkiem 80 g (GLU) Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pasta kalafiorowa 80 g (JAJ, STR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Śliwki 150 g	Energia [kcal] 2 295,8 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Sód [mg] 2 580,3 Potas [mg] 4 619,4 Wapń [mg] 659,8 Fosfor [mg] 1 867 Magnez [mg] 419,1 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 225,5 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Witamina C [mg] 195,2 suma cukrów prostych [g] 27,1
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z kalarepy lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ziemniaki 180 g Seler gotowany z cukinią z koperkiem 80 g (GLU) Sałatka z buraka 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pasta kalafiorowa lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 699,4 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Sód [mg] 2 638,9 Potas [mg] 6 307,7 Wapń [mg] 607,2 Fosfor [mg] 1 629,6 Magnez [mg] 431,5 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 211,6 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Witamina C [mg] 288,6 suma cukrów prostych [g] 61

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-13 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 80% 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, SEL) Kurczak caprese 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g (GLU) Surówka z pietruszki i jabłka 70 g (MLE) 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) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Energia [kcal] 2 579,4 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 116,7 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Sód [mg] 3 791,5 Potas [mg] 5 124,1 Wapń [mg] 927,9 Fosfor [mg] 1 832,4 Magnez [mg] 390 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 552,5 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Witamina C [mg] 252,1 suma cukrów prostych [g] 37,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyszka szynkowa 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, SEL) Kurczak caprese 100 g (MLE, GLU) Ryż brązowy 180 g Brokuły 80 g (GLU) Surówka z pietruszki i jabłka b/c 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 459,9 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 120,2 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Sód [mg] 3 719,9 Potas [mg] 4 171,7 Wapń [mg] 945,4 Fosfor [mg] 2 009,8 Magnez [mg] 456,2 Żelazo [mg] 16,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 452,1 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Witamina C [mg] 204,8 suma cukrów prostych [g] 30,7
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyszka szynkowa 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem lekkostrawna 400 ml (SEL) Kurczak caprese 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g (GLU) Surówka z pietruszki i jabłka 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Energia [kcal] 2 571,9 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Sód [mg] 3 418,8 Potas [mg] 4 999,9 Wapń [mg] 690,7 Fosfor [mg] 1 673,9 Magnez [mg] 345,8 Żelazo [mg] 13,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 601,6 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Witamina C [mg] 245 suma cukrów prostych [g] 42,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-14 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 wielowarzywna 70 g ( <b>SEL</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> ) Sałata makaronowa z fetą i pestkami dyni 150 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 656,3 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Sód [mg] 3 246,2 Potas [mg] 5 323,2 Wapń [mg] 895,1 Fosfor [mg] 1 783,4 Magnez [mg] 427,5 Żelazo [mg] 16,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 728,8 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Witamina C [mg] 257,9 suma cukrów prostych [g] 49,4
	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 wielowarzywna b/c 70 g ( <b>SEL</b> ) 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> ) Sałata makaronowa z fetą i pestkami dyni(makaron razowy) 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> ) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 455,1 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Sód [mg] 3 218,3 Potas [mg] 5 034,1 Wapń [mg] 882,2 Fosfor [mg] 2 007,6 Magnez [mg] 473,9 Żelazo [mg] 17,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 349,7 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Witamina C [mg] 238 suma cukrów prostych [g] 38,1
	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> ) Sałata makaronowa z szynką lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ, MWP</b> ) Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g	Energia [kcal] 2 502,5 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Sód [mg] 3 328,7 Potas [mg] 5 184,3 Wapń [mg] 734,6 Fosfor [mg] 1 664,8 Magnez [mg] 380,7 Żelazo [mg] 15,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 901,4 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Witamina C [mg] 209,8 suma cukrów prostych [g] 49,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-15 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie słodko kwaśnym 180 g (GLU) Ryż paraboliczny 180 g Kalań 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty czerwonej 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 403,5 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Sód [mg] 3 482,1 Potas [mg] 4 430,6 Wapń [mg] 623,9 Fosfor [mg] 1 681,8 Magnez [mg] 416,8 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 452 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Witamina C [mg] 258,2 suma cukrów prostych [g] 40,4
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka soute 100 g (GLU) Ryż brązowy 180 g Kalań 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 427,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Sód [mg] 3 144,2 Potas [mg] 4 467,8 Wapń [mg] 619,1 Fosfor [mg] 1 895,6 Magnez [mg] 468,6 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 835,4 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Witamina C [mg] 216,3 suma cukrów prostych [g] 29,8
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z zielonego groszku lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL, STR) Filet z kurczaka z dynią 180 g (MLE) Ryż paraboliczny 180 g Surówka z selera 70 g (MLE, SEL) Kalań puree 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, MWP, SEL) 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

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-16 środa	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> ) Chrzanowy twarózek 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z kaszy kukurydzianej 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi ruskie 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Cebula zasmażana 30 g Jarzynka meksykańska 80 g Surówka colesław 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Banan 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> ) Paprykarz z tuńczyka 80 g ( <b>RYB</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 474,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 364,7 Sód [mg] 2 578,1 Potas [mg] 4 412,7 Wapń [mg] 589,1 Fosfor [mg] 1 332,8 Magnez [mg] 362 Żelazo [mg] 10,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 882 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 29 Witamina C [mg] 253,5 suma cukrów prostych [g] 56,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Chrzanowy twarózek 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z kaszy kukurydzianej 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska z warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kasza orkiszowa 180 g Jarzynka meksykańska 80 g Surówka colesław b/c 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z tuńczyk (ryż brązowy) lekki 80 g ( <b>RYB</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 180,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Sód [mg] 2 603,1 Potas [mg] 3 974,3 Wapń [mg] 623,8 Fosfor [mg] 1 606,7 Magnez [mg] 394,2 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 834,9 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Witamina C [mg] 314,8 suma cukrów prostych [g] 27,2
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarózek 80 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z kaszy kukurydzianej 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi ruskie 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły puree 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z tuńczyka lekki 80 g ( <b>RYB</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g ( <b>MWP</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 470,2 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Sód [mg] 2 189,9 Potas [mg] 4 493,6 Wapń [mg] 587,2 Fosfor [mg] 1 287,9 Magnez [mg] 338,3 Żelazo [mg] 9,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 496 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Witamina C [mg] 157,5 suma cukrów prostych [g] 57,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-17 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 zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa solferino 400 ml (MLE, SEL, STR) Kurczak po libańsku (udziec b/k) 100 g (MLE) 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	Gruszka 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) Szynka drobiowa wędzona 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 469,9 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Sód [mg] 2 701,8 Potas [mg] 4 616 Wapń [mg] 1 034,9 Fosfor [mg] 1 858,6 Magnez [mg] 384,6 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 253,4 Witamina D [ug] 1,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Witamina C [mg] 138,6 suma cukrów prostych [g] 49,1
	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 zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa solferino 400 ml (MLE, SEL, STR) Kurczak po libańsku (udziec b/k) 100 g (MLE) 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	Gruszka 1 szt Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka drobiowa wędzona 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 324,9 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 269 Sód [mg] 2 945,1 Potas [mg] 4 843,1 Wapń [mg] 1 057 Fosfor [mg] 2 018,4 Magnez [mg] 457 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 441,6 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 39 Witamina C [mg] 139,5 suma cukrów prostych [g] 30,1
	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 zbożowa inka na mleku 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) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy b/c 20 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 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 wędzona 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 425,4 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Sód [mg] 2 969,6 Potas [mg] 4 425,4 Wapń [mg] 675,8 Fosfor [mg] 1 656,4 Magnez [mg] 324,4 Żelazo [mg] 12,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 450,8 Witamina D [ug] 4,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Witamina C [mg] 129,7 suma cukrów prostych [g] 51,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-18 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 migdałowy 80 g (MLE, JAJ) Zielonogórska 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z soczewicy z pomidorami 400 ml (MLE, SEL, STR) Mintaj soule z pieca 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Szpinak jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty kiszonej i białej 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Ziemniaki 180 g	Mandarynka 1 szt 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] 2 377,2 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Sód [mg] 3 595,8 Potas [mg] 5 443,6 Wapń [mg] 723,9 Fosfor [mg] 1 849 Magnez [mg] 490,8 Żelazo [mg] 16,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 877,6 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Witamina C [mg] 238,2 suma cukrów prostych [g] 40,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek migdałowy 80 g (MLE, JAJ) Zielonogórska 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z soczewicy z pomidorami 400 ml (MLE, SEL, STR) Mintaj soule z pieca 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 g (GLU) 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	Mandarynka 1 szt 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] 2 174,2 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Sód [mg] 3 518,1 Potas [mg] 4 497,3 Wapń [mg] 737,2 Fosfor [mg] 1 974,8 Magnez [mg] 508,1 Żelazo [mg] 17,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 858,6 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Witamina C [mg] 196,2 suma cukrów prostych [g] 26,8
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Zielonogórska 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) Mintaj soule z pieca 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Szpinak jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Surówka z kalarepy i marchewki 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Ziemniaki 180 g	Mandarynka 1 szt 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] 2 226,7 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Sód [mg] 3 051,1 Potas [mg] 5 272,4 Wapń [mg] 704,2 Fosfor [mg] 1 687,9 Magnez [mg] 394,5 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 323,7 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Witamina C [mg] 280,3 suma cukrów prostych [g] 40



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-19 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 drobiowa 30 g Ser biały 80 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100 g (GLU) 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	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] 2 462 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Sód [mg] 3 129,2 Potas [mg] 4 372,4 Wapń [mg] 654,7 Fosfor [mg] 1 797 Magnez [mg] 422,8 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 081,3 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 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 drobiowa 30 g Ser biały 80 g (MLE) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Kawa zbożowa inka na mleku 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	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] 2 345,7 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Sód [mg] 2 566,1 Potas [mg] 4 582,2 Wapń [mg] 666,3 Fosfor [mg] 1 954,7 Magnez [mg] 471,5 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 038,4 Witamina D [ug] 1,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 44 Witamina C [mg] 197,2 suma cukrów prostych [g] 28,7
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100 g (GLU) 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] 2 480,7 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Sód [mg] 3 055,4 Potas [mg] 4 008,8 Wapń [mg] 590,1 Fosfor [mg] 1 687,6 Magnez [mg] 383,2 Żelazo [mg] 11,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 268,9 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Witamina C [mg] 130,9 suma cukrów prostych [g] 35,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-20 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 drobiowa wędzona 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Kasza orkiszowa 180 g Sałatka z buraka 70 g Dyńa gotowana z cukinią 80 g ( <b>GLU</b> ) 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> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Pasta z sera żółtego 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Sałata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 441,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Sód [mg] 3 714 Potas [mg] 4 063 Wapń [mg] 854,6 Fosfor [mg] 1 525,5 Magnez [mg] 339,4 Żelazo [mg] 15,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 707,3 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Witamina C [mg] 189,3 suma cukrów prostych [g] 39,2
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa wędzona 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza orkiszowa 180 g Dyńa gotowana z cukinią 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pomidora z koperkim 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> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Pasta z sera żółtego 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Sałata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 148,3 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Sód [mg] 3 500,2 Potas [mg] 4 732,5 Wapń [mg] 841,8 Fosfor [mg] 1 929,5 Magnez [mg] 420,2 Żelazo [mg] 16,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 628,5 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Witamina C [mg] 204,8 suma cukrów prostych [g] 26
	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 drobiowa wędzona 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Kasza orkiszowa 180 g Sałatka z buraka 70 g Dyńa gotowana z cukinią 80 g ( <b>GLU</b> ) 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> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>MWP</b> ) Serek naturalny homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 427,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Sód [mg] 2 823,3 Potas [mg] 3 894,7 Wapń [mg] 599,2 Fosfor [mg] 1 278 Magnez [mg] 287,8 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 591,4 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Witamina C [mg] 166,9 suma cukrów prostych [g] 39,4

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,