

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-10-21 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 zbożowa inka na mleku 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 zbożowa inka na mleku 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	Mandarynka 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 zbożowa inka na mleku 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-22 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) Udziec z indyka pieczony z brzoskwinia 100 g (GLU) Kasza jaglana 180 g Brokuły 80 g (GLU) Surówka colesław 70 g (JAJ, GOR) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	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] 2 303,1 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Sód [mg] 3 032,8 Potas [mg] 5 293,7 Wapń [mg] 694,5 Fosfor [mg] 1 894,8 Magnez [mg] 460,4 Żelazo [mg] 17,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 336,8 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Witamina C [mg] 267,8 suma cukrów prostych [g] 42,7
	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) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka colesław b/c 70 g (JAJ, GOR) 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] 2 157,8 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Sód [mg] 2 830,6 Potas [mg] 5 004,1 Wapń [mg] 683 Fosfor [mg] 2 001,8 Magnez [mg] 437,6 Żelazo [mg] 16,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 941,6 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Witamina C [mg] 235,1 suma cukrów prostych [g] 29,7
	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) Udziec z indyka pieczony z brzoskwinia 100 g (GLU) Kasza jaglana 180 g Brokuły puree 80 g (GLU) Surówka z selera 70 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	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] 2 316 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Sód [mg] 2 887,1 Potas [mg] 5 376,5 Wapń [mg] 696,9 Fosfor [mg] 1 857,1 Magnez [mg] 433,1 Żelazo [mg] 16,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 185 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 Witamina C [mg] 241,7 suma cukrów prostych [g] 44,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-23 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) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku 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+p orzechka) 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] 2 508,4 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 310 Sód [mg] 2 691,1 Potas [mg] 4 512,2 Wapń [mg] 865,1 Fosfor [mg] 1 837,7 Magnez [mg] 391,3 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 966,9 Witamina D [ug] 4,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 Witamina C [mg] 232,6 suma cukrów prostych [g] 78,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku 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+p orzechka) 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] 2 559,4 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 124,9 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Sód [mg] 3 800,2 Potas [mg] 5 482,2 Wapń [mg] 872,6 Fosfor [mg] 2 167,9 Magnez [mg] 578,4 Żelazo [mg] 18,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 187,3 Witamina D [ug] 4,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Witamina C [mg] 253 suma cukrów prostych [g] 33,2
	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) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku 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+p orzechka) 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] 2 278,7 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Sód [mg] 2 434,8 Potas [mg] 3 779,6 Wapń [mg] 732,8 Fosfor [mg] 1 507,9 Magnez [mg] 285,3 Żelazo [mg] 9,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 848,5 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Witamina C [mg] 224,2 suma cukrów prostych [g] 77,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-24 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 dyni 400 ml (MLE, 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] 2 587,9 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Sód [mg] 2 752,9 Potas [mg] 4 630 Wapń [mg] 774,5 Fosfor [mg] 1 747,9 Magnez [mg] 399,3 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 099,7 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Witamina C [mg] 172,2 suma cukrów prostych [g] 41,4
	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 dyni b/ml 400 ml (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) 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] 2 536,7 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Sód [mg] 2 807,6 Potas [mg] 4 692,8 Wapń [mg] 701,1 Fosfor [mg] 1 609,6 Magnez [mg] 380,9 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 110,1 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Witamina C [mg] 156,2 suma cukrów prostych [g] 43,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-25 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 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Kawa zbożowa inka na mleku 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 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) Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 386,3 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Sód [mg] 3 224,4 Potas [mg] 5 361,4 Wapń [mg] 683,4 Fosfor [mg] 1 741,8 Magnez [mg] 415,4 Żelazo [mg] 13,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 830,8 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Witamina C [mg] 224,7 suma cukrów prostych [g] 36,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Szynkowa drobiowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku 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) Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 214,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Sód [mg] 2 726 Potas [mg] 4 374,7 Wapń [mg] 685,8 Fosfor [mg] 1 899,5 Magnez [mg] 467 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 367,1 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Witamina C [mg] 190,3 suma cukrów prostych [g] 26,2
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Kawa zbożowa inka na mleku 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 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) Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 337,9 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Sód [mg] 3 492,9 Potas [mg] 5 184,2 Wapń [mg] 654,4 Fosfor [mg] 1 658,3 Magnez [mg] 389,2 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 120,9 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Witamina C [mg] 222,5 suma cukrów prostych [g] 39,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-26 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) Kielbasa 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) Kielbasa 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) Kielbasa 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-27 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa zbożowa inka na mleku 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) Kalańior 80 g (MLE, GLU) Surówka z dyni (sos jogurtowy) 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 Sałata hawajska 150 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Winogrona 120 g	Energia [kcal] 2 413 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 316 Sód [mg] 3 461,8 Potas [mg] 4 274,1 Wapń [mg] 613,2 Fosfor [mg] 1 547,9 Magnez [mg] 363,3 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 757,1 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Witamina C [mg] 155,8 suma cukrów prostych [g] 32,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Kawa zbożowa inka na mleku 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) Kalańior 80 g (MLE, GLU) Surówka z dyni b/c 70 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata hawajska b/c 150 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ) Sałata lodowa 30 g Ogórek 70 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Energia [kcal] 2 307,1 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Sód [mg] 3 578,9 Potas [mg] 4 520,6 Wapń [mg] 646,2 Fosfor [mg] 1 765,6 Magnez [mg] 439,1 Żelazo [mg] 15,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 781,5 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Witamina C [mg] 230,7 suma cukrów prostych [g] 26,5
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Kawa zbożowa inka na mleku 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 dyni (sos jogurtowy) 70 g (MLE) Kalańior 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 Sałata hawajska 150 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Winogrona 120 g	Energia [kcal] 2 427,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Sód [mg] 3 382,6 Potas [mg] 4 075,5 Wapń [mg] 577 Fosfor [mg] 1 411,1 Magnez [mg] 318,9 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 809,4 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Witamina C [mg] 117,6 suma cukrów prostych [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-28 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL, STR) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 180 g Kapusta biała z pomidorami 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] 2 595,9 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Sód [mg] 2 864,2 Potas [mg] 5 474,5 Wapń [mg] 756,7 Fosfor [mg] 1 742,9 Magnez [mg] 396,8 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 811 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Witamina C [mg] 333,1 suma cukrów prostych [g] 37,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL, STR) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ, MWP) Kasza gryczana 180 g Kapusta biała z pomidorami 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] 2 429,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Sód [mg] 2 787,4 Potas [mg] 4 643,1 Wapń [mg] 773,8 Fosfor [mg] 2 022,4 Magnez [mg] 514,3 Żelazo [mg] 16,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 792 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Witamina C [mg] 291,1 suma cukrów prostych [g] 27,4
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Twarożek pietruszkowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa 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] 2 574,1 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Sód [mg] 2 853,3 Potas [mg] 5 135,7 Wapń [mg] 684 Fosfor [mg] 1 649,1 Magnez [mg] 359,9 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 471 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Witamina C [mg] 196,4 suma cukrów prostych [g] 38,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-29 wtorek	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) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka po toskańsku 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70 g Marchewka z groszkiem 80 g (GLU, STR) 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) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 585,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 120 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Sód [mg] 3 493,7 Potas [mg] 5 339,2 Wapń [mg] 924,6 Fosfor [mg] 1 735,3 Magnez [mg] 446,7 Żelazo [mg] 15,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 159,7 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 Witamina C [mg] 207,2 suma cukrów prostych [g] 37,4
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g (MWP) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka po toskańsku 100 g (MLE, GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej b/c 70 g Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU, STR) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Energia [kcal] 2 385,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 121,5 Węglowodany ogółem [g] 250,8 Sód [mg] 3 311,3 Potas [mg] 3 774 Wapń [mg] 922,2 Fosfor [mg] 1 814,8 Magnez [mg] 420,6 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 946,3 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Witamina C [mg] 186,9 suma cukrów prostych [g] 21,3
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g (MWP) Twarożek waniliowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka po toskańsku 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z kalarepy i marchewki 70 g (MLE) Marchewka z groszkiem 80 g (GLU, STR) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 617,6 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Sód [mg] 3 058,7 Potas [mg] 5 497,7 Wapń [mg] 742,7 Fosfor [mg] 1 623,4 Magnez [mg] 406 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 519,3 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Witamina C [mg] 227,8 suma cukrów prostych [g] 46,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-30 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza orkiszowa 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g (SEL) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzechka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL, STR, GOR) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 614,6 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Sód [mg] 3 073,8 Potas [mg] 4 464,6 Wapń [mg] 620,1 Fosfor [mg] 1 617,2 Magnez [mg] 354,6 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 947,8 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Witamina C [mg] 271,2 suma cukrów prostych [g] 47,8
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Chleb razowy 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL) Kasza orkiszowa 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g (SEL) Brokuły 80 g (GLU) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzechka) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL, STR, GOR) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 486,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Sód [mg] 3 163,2 Potas [mg] 4 567,4 Wapń [mg] 621,3 Fosfor [mg] 1 842,5 Magnez [mg] 425,7 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 886,5 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Witamina C [mg] 296,4 suma cukrów prostych [g] 29
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, MWP, SEL) Kasza orkiszowa 180 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g (SEL) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzechka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (MLE, JAJ, SEL, STR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 650,5 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Sód [mg] 2 863,8 Potas [mg] 4 460,3 Wapń [mg] 616,2 Fosfor [mg] 1 540,9 Magnez [mg] 314,5 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 788,4 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 Witamina C [mg] 167,7 suma cukrów prostych [g] 48

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-31 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g (MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Knedle 300 g Mus truskawkowy 80 g Surówka z selera z rodzynką 120 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka z pomidorami 80 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 491,9 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Sód [mg] 4 108,5 Potas [mg] 4 486,2 Wapń [mg] 682,4 Fosfor [mg] 1 468 Magnez [mg] 393,1 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 391,9 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Witamina C [mg] 220,7 suma cukrów prostych [g] 63
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g (MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Ser biały obiad b/c 120 g (MLE) Makaron razowy 180 g (GLU) Mus truskawkowy bez cukru 80 g Surówka z selera b/c 120 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pasta z tuńczyka z pomidorami 80 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 171 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Sód [mg] 3 409 Potas [mg] 4 216,8 Wapń [mg] 776,5 Fosfor [mg] 1 847,9 Magnez [mg] 439,8 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 269,2 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Witamina C [mg] 209,8 suma cukrów prostych [g] 34,9
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU, MWP) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g (MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Knedle 300 g Mus truskawkowy 80 g Surówka z selera z rodzynką 120 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka z pomidorami 80 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (MWP) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 530,7 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Sód [mg] 3 245,3 Potas [mg] 4 486,9 Wapń [mg] 658,6 Fosfor [mg] 1 363,3 Magnez [mg] 333,3 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 451 Witamina D [ug] 3,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Witamina C [mg] 234,7 suma cukrów prostych [g] 62,6

P. Dussmann

ul. Westerplatte 1/11, 05-091, Ząbki

Oznaczenia alergenów:

- MLE* - *Białko mleka krowiego,*
- GLU* - *Gluten,*
- JAJ* - *Jaja kurze,*
- OZI* - *Orzechy ziemne,*
- OAR* - *Orzechy archaidowe,*
- ORZ* - *Orzechy ,*
- SEL* - *Seler,*
- S02* - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- RYB* - *Ryby,*
- SKO* - *Skorupiaki,*
- MIE* - *Mięczaki,*
- SOJ* - *Soja,*
- GOR* - *Gorczyca i produkty pochodne,*
- SEZ* - *Ziarno sezamu,*
- ŁUB* - *Łubin i produkty pochodne,*