

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-01-01 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Jarzynka grecka 80 g (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 kurczakiem wędzonym lekka 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 370,1 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Sód [mg] 3 887,1 Potas [mg] 5 389,2 Wapń [mg] 664 Fosfor [mg] 1 742,5 Magnez [mg] 427,2 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 965 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Witamina C [mg] 231,9 suma cukrów prostych [g] 39,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g Jarzynka grecka 80 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 281 Sód [mg] 3 818,2 Potas [mg] 4 416,3 Wapń [mg] 682,1 Fosfor [mg] 1 842,4 Magnez [mg] 439 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 964,3 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Witamina C [mg] 189,9 suma cukrów prostych [g] 31,6
	LUXMED Łatwostrawna -wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g 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 szpinakowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchewki 70 g (MLE, SEL) Jarzynka grecka 80 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 391,7 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Sód [mg] 3 569,7 Potas [mg] 5 524,6 Wapń [mg] 656,4 Fosfor [mg] 1 676,7 Magnez [mg] 397,4 Żelazo [mg] 12,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 245,1 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Witamina C [mg] 232,8 suma cukrów prostych [g] 40,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-02 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa minestrone 400 ml (GLU, SEL) Sznycel z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g (MLE, GLU) Sałatka z buraka 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) Szynka drobiowa gotowana 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 438,9 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Sód [mg] 3 527,2 Potas [mg] 4 992,3 Wapń [mg] 844 Fosfor [mg] 1 649,7 Magnez [mg] 419,5 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 182,6 Witamina D [ug] 1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Witamina C [mg] 203 suma cukrów prostych [g] 41,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa minestrone 400 ml (GLU, SEL) Sznycel z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza pęczak 180 g (GLU) Kalafior 80 g (MLE, GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 232,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Sód [mg] 3 606,5 Potas [mg] 3 953,9 Wapń [mg] 839,6 Fosfor [mg] 1 773,7 Magnez [mg] 433,3 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 236 Witamina D [ug] 0,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Witamina C [mg] 167,3 suma cukrów prostych [g] 24,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa minestrone lekkostrawne 400 ml (GLU, SEL) Sznycel z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Kalafior puree 80 g Sałatka z buraka 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 508,6 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Sód [mg] 2 710,5 Potas [mg] 4 898,9 Wapń [mg] 617,4 Fosfor [mg] 1 506,8 Magnez [mg] 344,7 Żelazo [mg] 11,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 355,3 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Witamina C [mg] 169,6 suma cukrów prostych [g] 51,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-03 piątek	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 Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Knedle 300 g Sos jogurtowy 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt 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 piastowska 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 523,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 376,6 Sód [mg] 3 036,9 Potas [mg] 4 289,2 Wapń [mg] 768,4 Fosfor [mg] 1 388,2 Magnez [mg] 323 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 238,2 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Witamina C [mg] 209,7 suma cukrów prostych [g] 63
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Risotto (ryż brązowy) lekkie 300 g (SEL) Pietruszka z pomidorami 80 g Surówka z marchwi z jogurtem b/c 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jajko 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 280,7 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 291 Sód [mg] 3 578,8 Potas [mg] 4 941,1 Wapń [mg] 760,4 Fosfor [mg] 1 835,9 Magnez [mg] 475,4 Żelazo [mg] 17 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 447,4 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Witamina C [mg] 253,9 suma cukrów prostych [g] 36,2
	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 Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa brokułowa lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Knedle 300 g Sos jogurtowy 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jajko 1 szt (JAJ) Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 542,9 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 380 Sód [mg] 3 012,2 Potas [mg] 4 236 Wapń [mg] 706,1 Fosfor [mg] 1 315,6 Magnez [mg] 295,3 Żelazo [mg] 12,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 329,2 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Witamina C [mg] 207,7 suma cukrów prostych [g] 66,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-04 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) Marchewka 70 g Salata 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, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Sos koperkowy 60 g (GLU) Marchewka gotowana 80 g (GLU) Surówka z cukinii 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 delikatesowa drobiowa 30 g Pasta kalafiorowa 80 g (JAJ) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 627,4 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Sód [mg] 2 620,3 Potas [mg] 4 736,4 Wapń [mg] 594,8 Fosfor [mg] 1 689,2 Magnez [mg] 411,5 Żelazo [mg] 13,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 601,4 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Witamina C [mg] 161,1 suma cukrów prostych [g] 58,7
	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 Salata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos koperkowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Seler z dynią i natką 80 g (GLU, SEL) Surówka z cukinii 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) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 296 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Sód [mg] 2 759,3 Potas [mg] 4 353,2 Wapń [mg] 644,8 Fosfor [mg] 1 881 Magnez [mg] 422 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 670 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Witamina C [mg] 172,6 suma cukrów prostych [g] 28,1
	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 Salata 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, SEL) Sos koperkowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Marchewka gotowana 80 g (GLU) Surówka z cukinii 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 delikatesowa drobiowa 30 g Pasta kalafiorowa lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 677,9 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Sód [mg] 2 570,5 Potas [mg] 4 776,3 Wapń [mg] 586,3 Fosfor [mg] 1 602,4 Magnez [mg] 377,1 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 676,7 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Witamina C [mg] 192,6 suma cukrów prostych [g] 57,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-05 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, GLU, SEL) Kurczak caprese 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) 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 Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 590,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 118,9 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Sód [mg] 3 805,8 Potas [mg] 5 127,6 Wapń [mg] 927,3 Fosfor [mg] 1 825 Magnez [mg] 391,7 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 637,8 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Witamina C [mg] 228,2 suma cukrów prostych [g] 39,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra 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, GLU, SEL) Kurczak caprese 100 g (MLE, GLU) Ryż brązowy 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) 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] 2 463,4 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 121,7 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Sód [mg] 3 732,5 Potas [mg] 4 212,8 Wapń [mg] 950,9 Fosfor [mg] 2 005,6 Magnez [mg] 456,6 Żelazo [mg] 16,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 618,8 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Witamina C [mg] 186,2 suma cukrów prostych [g] 32,2
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra 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 (GLU, SEL) Kurczak caprese 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) 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 Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 587 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 312 Sód [mg] 3 458,8 Potas [mg] 5 000 Wapń [mg] 689,6 Fosfor [mg] 1 673,3 Magnez [mg] 348,9 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 665,5 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Witamina C [mg] 218,8 suma cukrów prostych [g] 44,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-06 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa selerowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g Sos morelowy 60 g Kasza kuskus 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Surówka wielowarzywna 70 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 150 g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 790,1 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 118,3 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Sód [mg] 3 236,8 Potas [mg] 5 241,6 Wapń [mg] 889,1 Fosfor [mg] 1 940,1 Magnez [mg] 482,1 Żelazo [mg] 18,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 763 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Witamina C [mg] 251,6 suma cukrów prostych [g] 41,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa selerowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna b/c 70 g (SEL) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni(makaron razowy) 150 g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 438,4 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Sód [mg] 3 205,7 Potas [mg] 4 811,1 Wapń [mg] 869,7 Fosfor [mg] 2 010 Magnez [mg] 464,1 Żelazo [mg] 16,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 383,9 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 47 Witamina C [mg] 231,7 suma cukrów prostych [g] 30,2
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa selerowa lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g Sos morelowy 60 g Kasza kuskus 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Surówka wielowarzywna lekka 70 g (MLE, JAJ, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Sałatka makaronowa z szynką lekka 150 g (MLE, GLU, JAJ) Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g	Energia [kcal] 2 627,1 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Sód [mg] 3 317,5 Potas [mg] 5 096,9 Wapń [mg] 723,6 Fosfor [mg] 1 817,9 Magnez [mg] 434,8 Żelazo [mg] 17,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 928 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Witamina C [mg] 203,5 suma cukrów prostych [g] 41,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-07 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) Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g (MLE, JAJ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z soczewicy z pomidorami 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 180 g Brokuły 80 g (GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g (SEL) 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, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 546,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Sód [mg] 3 028,9 Potas [mg] 4 596,5 Wapń [mg] 618,1 Fosfor [mg] 1 741 Magnez [mg] 452,6 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 101 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Witamina C [mg] 198,1 suma cukrów prostych [g] 37,8
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g (MLE, JAJ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z soczewicy z pomidorami 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 180 g Brokuły 80 g (GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g (SEL) 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, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 380,8 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 300 Sód [mg] 2 874,4 Potas [mg] 4 712,2 Wapń [mg] 626,8 Fosfor [mg] 1 888,1 Magnez [mg] 507,9 Żelazo [mg] 17,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 917,6 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Witamina C [mg] 195,3 suma cukrów prostych [g] 30,2
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) 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) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL) Ryż paraboliczny 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 50 g (SEL) Brokuły puree 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) Szynka piastowska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 529,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Sód [mg] 3 579,3 Potas [mg] 4 198,5 Wapń [mg] 595,2 Fosfor [mg] 1 505,5 Magnez [mg] 354,5 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 841,7 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Witamina C [mg] 196,7 suma cukrów prostych [g] 37

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-08 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Chrzanowy twarózek 80 g (MLE, S02) Połudwica drobiowa 80% 30 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Kartacze 300 g (JAJ) Cebula zasmażana 30 g Jarzynka meksykańska 80 g Surówka colesław 70 g (JAJ, GOR) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka z tuńczyka i kapusty pekińskiej 150 g (MLE, JAJ, RYB, GOR) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 573,3 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Sód [mg] 4 040,7 Potas [mg] 6 305,4 Wapń [mg] 646 Fosfor [mg] 1 706,6 Magnez [mg] 501,1 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 988,6 Witamina D [ug] 3,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Witamina C [mg] 332,8 suma cukrów prostych [g] 59,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Chrzanowy twarózek 80 g (MLE, S02) Połudwica drobiowa 80% 30 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Filet z indyka soute 100 g (GLU) Kasza orkiszowa 180 g (GLU) Jarzynka meksykańska 80 g Surówka colesław b/c 70 g (JAJ, GOR) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka z tuńczyka i kapusty pekińskiej 150 g (MLE, JAJ, RYB, GOR) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 338,8 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Sód [mg] 3 468,4 Potas [mg] 4 559,7 Wapń [mg] 686,2 Fosfor [mg] 1 916,8 Magnez [mg] 462,6 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 005,1 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Witamina C [mg] 358,6 suma cukrów prostych [g] 28,5
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarózek 80 g (MLE) Połudwica drobiowa 80% 30 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z kaszy kukurydzianej 400 ml (SEL) Kartacze 300 g (JAJ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g (MLE) Kalafor puree 80 g Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka z tuńczykiem i ryżem lekka 150 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 641,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 383,3 Sód [mg] 3 247,7 Potas [mg] 5 981,2 Wapń [mg] 583,5 Fosfor [mg] 1 673,2 Magnez [mg] 459,8 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 119,4 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Witamina C [mg] 146,1 suma cukrów prostych [g] 58,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-09 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 Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Barszcz biały 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Kurczak po węgiersku 140 g (MLE, GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70 g 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] 2 498,2 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Sód [mg] 2 669,3 Potas [mg] 4 476,9 Wapń [mg] 910,7 Fosfor [mg] 1 755,1 Magnez [mg] 360 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 371 Witamina D [ug] 4,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Witamina C [mg] 180,4 suma cukrów prostych [g] 47,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g Serek naturalny homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Barszcz biały 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Kurczak po węgiersku 140 g (MLE, GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Cukinia duszona z ziołami 80 g Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej b/c 70 g 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] 2 346,6 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Sód [mg] 2 679,9 Potas [mg] 4 628,5 Wapń [mg] 911 Fosfor [mg] 1 903,1 Magnez [mg] 427,8 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 400,1 Witamina D [ug] 4,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Witamina C [mg] 178,3 suma cukrów prostych [g] 25,9
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Barszcz biały lekkostrawny 400 ml (GLU, SEL, S02) Kurczak pieczony (udziec) 140 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 grecki 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] 2 361,5 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Sód [mg] 3 064,4 Potas [mg] 4 140,2 Wapń [mg] 659,5 Fosfor [mg] 1 531 Magnez [mg] 299,2 Żelazo [mg] 12,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 320,9 Witamina D [ug] 5,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Witamina C [mg] 131,6 suma cukrów prostych [g] 51,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-10 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 z koperkiem 80 g (MLE) Zielonogórska 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL) Mintaj soule z pieca 100 g (GLU) Sos porowo-śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 g Szpinak jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty kiszonej i białej 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 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) 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] 2 234,7 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Sód [mg] 3 703,8 Potas [mg] 5 024,2 Wapń [mg] 737,2 Fosfor [mg] 1 752,5 Magnez [mg] 445,4 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 956,5 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Witamina C [mg] 252,8 suma cukrów prostych [g] 41,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Zielonogórska 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL) Mintaj soule z pieca 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Makaron razowy 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] 2 198,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Sód [mg] 3 431,7 Potas [mg] 4 155,3 Wapń [mg] 750,1 Fosfor [mg] 1 870,3 Magnez [mg] 462,4 Żelazo [mg] 16,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 967,4 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Witamina C [mg] 212,5 suma cukrów prostych [g] 27,1
	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

P. Dussmann

ul. Westerplatte 1/11, 05-091, Ząbki

Oznaczenia alergenów:

- MLE* - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- GLU* - zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne,
- JAJ* - Jaja i produkty pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- ORZ* - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne,
- SEL* - Seler i produkty pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- RYB* - Ryby i produkty pochodne,
- SKO* - Skorupiaki i produkty pochodne,
- MIE* - Mięczaki i produkty pochodne,
- SOJ* - Soja i produkty pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,