

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-12-11 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> ) Połudwica 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 z mięsem z wody 240 g ( <b>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> ) Sałatka z tuńczyka i kapusty pekińskiej 150 g ( <b>MLE, JAJ, RYB, GOR</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 531,5 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Sód [mg] 3 640,9 Potas [mg] 4 539 Wapń [mg] 615,3 Fosfor [mg] 1 572,7 Magnez [mg] 400,4 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 721,2 Witamina D [ug] 4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Witamina C [mg] 263,5 suma cukrów prostych [g] 56,2
	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> ) Połudwica 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 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza orkiszowa 180 g ( <b>GLU</b> ) 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> ) Sałatka z tuńczyka i kapusty pekińskiej 150 g ( <b>MLE, JAJ, RYB, GOR</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 297,1 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Sód [mg] 3 132,1 Potas [mg] 4 125,5 Wapń [mg] 670,9 Fosfor [mg] 1 746,8 Magnez [mg] 418,6 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 706,1 Witamina D [ug] 3,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Witamina C [mg] 329,4 suma cukrów prostych [g] 28,1
	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> ) Połudwica 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 z mięsem z wody 240 g ( <b>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> ) Sałatka z tuńczykiem i ryżem lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 602,7 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Sód [mg] 3 052,5 Potas [mg] 4 533,8 Wapń [mg] 600,3 Fosfor [mg] 1 589,5 Magnez [mg] 388,2 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 248,6 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Witamina C [mg] 145,1 suma cukrów prostych [g] 56,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-12 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)	Zupa solferino 400 ml (MLE, SEL) 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] 2 504,8 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Sód [mg] 2 717,1 Potas [mg] 4 681,3 Wapń [mg] 928,8 Fosfor [mg] 1 794,6 Magnez [mg] 374,4 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 492,7 Witamina D [ug] 4,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Witamina C [mg] 180,3 suma cukrów prostych [g] 48
	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)	Zupa solferino 400 ml (MLE, SEL) 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] 2 353,3 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Sód [mg] 2 727,8 Potas [mg] 4 832,8 Wapń [mg] 929,1 Fosfor [mg] 1 942,6 Magnez [mg] 442,2 Żelazo [mg] 16,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 521,8 Witamina D [ug] 4,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Witamina C [mg] 178,3 suma cukrów prostych [g] 26,3
	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)	Zupa solferino lekka 400 ml (SEL) 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] 2 362,7 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Sód [mg] 2 761,5 Potas [mg] 4 341,1 Wapń [mg] 674,3 Fosfor [mg] 1 568,3 Magnez [mg] 310,7 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 438,1 Witamina D [ug] 5,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Witamina C [mg] 131,5 suma cukrów prostych [g] 51,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-13 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	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) 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 soute z pieca 100 g (GLU) Sos porowo-śmietanowy 60 g (MLE, 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] 2 243,7 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Sód [mg] 3 963,8 Potas [mg] 4 946,1 Wapń [mg] 920,6 Fosfor [mg] 1 759,6 Magnez [mg] 447,4 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 012 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Witamina C [mg] 252 suma cukrów prostych [g] 38,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 30 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 soute 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] 2 207,6 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Sód [mg] 3 691,6 Potas [mg] 4 077,2 Wapń [mg] 933,5 Fosfor [mg] 1 877,4 Magnez [mg] 464,4 Żelazo [mg] 16,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 022,9 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Witamina C [mg] 211,7 suma cukrów prostych [g] 24,2
	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 soute 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 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-14 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 20 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobiowa 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Ryż paraboliczny 180 g Kalafior 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Sałata 50 g Sos jogurtowy grecki 20 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> )	Energia [kcal] 2 449,6 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Sód [mg] 3 130,2 Potas [mg] 4 350,4 Wapń [mg] 655,7 Fosfor [mg] 1 799 Magnez [mg] 425,8 Żelazo [mg] 12,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 014,8 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Witamina C [mg] 248,4 suma cukrów prostych [g] 28,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa drobiowa 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy 180 g Kalafior 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Sałata 50 g Sos jogurtowy grecki 20 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Szynka na kartki 30 g Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 333,3 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Sód [mg] 2 567,1 Potas [mg] 4 560,2 Wapń [mg] 667,3 Fosfor [mg] 1 956,7 Magnez [mg] 474,5 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 971,9 Witamina D [ug] 1,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Witamina C [mg] 248,4 suma cukrów prostych [g] 24,3
	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> ) Szynkowa drobiowa 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Ryż paraboliczny 180 g Kalafior puree 80 g Sałata 50 g Sos jogurtowy grecki 20 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 466,8 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Sód [mg] 3 054,9 Potas [mg] 3 998,8 Wapń [mg] 601,6 Fosfor [mg] 1 683,6 Magnez [mg] 386,2 Żelazo [mg] 11 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 127,4 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Witamina C [mg] 185,9 suma cukrów prostych [g] 28,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-15 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> ) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraka 70 g Dynia 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 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] 2 504,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Sód [mg] 3 633,8 Potas [mg] 4 342,4 Wapń [mg] 868,8 Fosfor [mg] 1 719,7 Magnez [mg] 365,9 Żelazo [mg] 16,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 550,8 Witamina D [ug] 3,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Witamina C [mg] 191 suma cukrów prostych [g] 39,6
	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> ) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Dynia 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 Pasta z sera żółtego 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Sałata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 264,4 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Sód [mg] 3 427,5 Potas [mg] 4 505,2 Wapń [mg] 856,9 Fosfor [mg] 1 903 Magnez [mg] 419,5 Żelazo [mg] 17,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 589,3 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Witamina C [mg] 197,5 suma cukrów prostych [g] 23,8
	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> ) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraka 70 g Dynia 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 Serek naturalny homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 490,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Sód [mg] 2 743,2 Potas [mg] 4 174,1 Wapń [mg] 613,4 Fosfor [mg] 1 472,2 Magnez [mg] 314,3 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 434,9 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Witamina C [mg] 168,5 suma cukrów prostych [g] 39,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-16 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) 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, GOR) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 575 Białko ogółem [g] 92,4 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) Ryż brązowy 180 g Surówka porowo-warzywna b/c 70 g (MLE, JAJ) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Pasta kanapkowa z szynki 80 g (MLE, JAJ, GOR) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 306,2 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Sód [mg] 2 939,3 Potas [mg] 4 380,8 Wapń [mg] 709,1 Fosfor [mg] 1 755,7 Magnez [mg] 459,1 Żelazo [mg] 14,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 587,9 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Witamina C [mg] 322,1 suma cukrów prostych [g] 32,2
	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) 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) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 624,1 Białko ogółem [g] 94,5 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 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-17 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) Twarożek pietruszkowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony 400 ml (MLE, 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] 2 317,5 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Sód [mg] 3 065 Potas [mg] 5 324,8 Wapń [mg] 709,2 Fosfor [mg] 1 903,6 Magnez [mg] 462,1 Żelazo [mg] 18 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 844,4 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Witamina C [mg] 240,8 suma cukrów prostych [g] 50,4
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Twarożek pietruszkowy 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony 400 ml (MLE, 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	Jabłko 1 szt 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] 2 206 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Sód [mg] 2 864,2 Potas [mg] 5 017,9 Wapń [mg] 682,6 Fosfor [mg] 2 000,4 Magnez [mg] 433,9 Żelazo [mg] 17,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 384,5 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 44 Witamina C [mg] 220,5 suma cukrów prostych [g] 39,1
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 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)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml (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] 2 323,9 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Sód [mg] 2 915,3 Potas [mg] 5 422,6 Wapń [mg] 707,8 Fosfor [mg] 1 863,1 Magnez [mg] 435,4 Żelazo [mg] 17,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 756 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Witamina C [mg] 231,8 suma cukrów prostych [g] 51,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-18 środa	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> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z ciecierzycy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto 300 g ( <b>SEL</b> ) Szpinak jogurtowy 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzechka) b/c 250 ml	Mandarynka 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> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Sałatka ziemniaczano-jajeczna 150 g ( <b>MLE, JAJ, S02</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 606,7 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 118,6 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Sód [mg] 3 987,8 Potas [mg] 5 020,4 Wapń [mg] 756,1 Fosfor [mg] 1 738,7 Magnez [mg] 477,4 Żelazo [mg] 16,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 345,4 Witamina D [ug] 5,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Witamina C [mg] 268,8 suma cukrów prostych [g] 39,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z ciecierzycy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto (ryż brązowy) lekkie 300 g ( <b>SEL</b> ) Szpinak jogurtowy 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 491,1 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 118,6 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Sód [mg] 3 584,8 Potas [mg] 5 434,1 Wapń [mg] 812,6 Fosfor [mg] 2 077,1 Magnez [mg] 546,7 Żelazo [mg] 18,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 143,7 Witamina D [ug] 4,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Witamina C [mg] 256,5 suma cukrów prostych [g] 34,5
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto lekkostrawne 300 g ( <b>SEL</b> ) Szpinak jogurtowy 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzechka) b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 474 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 113,5 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Sód [mg] 3 491,4 Potas [mg] 4 428,3 Wapń [mg] 723,5 Fosfor [mg] 1 640,5 Magnez [mg] 400,7 Żelazo [mg] 12,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 212,6 Witamina D [ug] 4,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Witamina C [mg] 227,4 suma cukrów prostych [g] 38,8



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-19 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)	Zupa kapuśniak 400 ml (SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Mizeria z jogurtem 70 g (MLE) 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, SEL) Polędwica drobiowa 80% 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 604,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Sód [mg] 3 161,1 Potas [mg] 5 514,2 Wapń [mg] 645,3 Fosfor [mg] 1 736,4 Magnez [mg] 423,6 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 041,4 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Witamina C [mg] 173,3 suma cukrów prostych [g] 38,6
	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)	Zupa kapuśniak 400 ml (SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza pęczak 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE) 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, SEL) Polędwica drobiowa 80% 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 450,4 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Sód [mg] 3 050,5 Potas [mg] 4 212,5 Wapń [mg] 671,1 Fosfor [mg] 1 861,1 Magnez [mg] 423,9 Żelazo [mg] 15,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 731,7 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Witamina C [mg] 183,9 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)	Zupa ryżanka 400 ml (SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) 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) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Polędwica drobiowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 661,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 347,8 Sód [mg] 3 096 Potas [mg] 5 608 Wapń [mg] 617,1 Fosfor [mg] 1 649,9 Magnez [mg] 407,7 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 105,1 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Witamina C [mg] 180,8 suma cukrów prostych [g] 42

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-20 piątek	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> ) Szynek drobiowa 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa dyniowo-cukiniowa z makaronem 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70 g 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> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 361,4 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Sód [mg] 3 176 Potas [mg] 4 679 Wapń [mg] 719,6 Fosfor [mg] 1 688,5 Magnez [mg] 386,8 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 099,7 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Witamina C [mg] 195 suma cukrów prostych [g] 37,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynek drobiowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa z cukinii 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 213,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Sód [mg] 2 723,1 Potas [mg] 4 355,7 Wapń [mg] 689,7 Fosfor [mg] 1 898,1 Magnez [mg] 468,7 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 387,9 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Witamina C [mg] 183 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> ) Szynek drobiowa 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa dyniowo-cukiniowa z makaronem lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 303 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Sód [mg] 3 092,8 Potas [mg] 4 480,2 Wapń [mg] 683,7 Fosfor [mg] 1 600,8 Magnez [mg] 356,4 Żelazo [mg] 12,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 385,1 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Witamina C [mg] 191,9 suma cukrów prostych [g] 39,9

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,