

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-12-21 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) Potrawka drobiowa z warzywami i curry 180 g (MLE, 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 50 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 342,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Sód [mg] 3 074,4 Potas [mg] 4 350,4 Wapń [mg] 658,1 Fosfor [mg] 1 571,4 Magnez [mg] 360,3 Żelazo [mg] 12,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 643 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Witamina C [mg] 169,4 suma cukrów prostych [g] 50,4
	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) Udziec z kurczaka pieczony 100 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 Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 275,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 270,9 Sód [mg] 3 570,3 Potas [mg] 4 370,4 Wapń [mg] 874,1 Fosfor [mg] 1 922,6 Magnez [mg] 422,4 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 444,6 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Witamina C [mg] 145,4 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 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) Potrawka drobiowa z warzywami i curry 180 g (MLE, 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 Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 360,3 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Sód [mg] 2 521,4 Potas [mg] 4 440,6 Wapń [mg] 599,8 Fosfor [mg] 1 436,7 Magnez [mg] 298,7 Żelazo [mg] 12,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 776,1 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 Witamina C [mg] 197,3 suma cukrów prostych [g] 48,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-22 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) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) 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] 2 407,3 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Sód [mg] 3 457,5 Potas [mg] 4 288,3 Wapń [mg] 613,1 Fosfor [mg] 1 555,3 Magnez [mg] 363,9 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 757,1 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 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) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 g (GLU) 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] 2 330,4 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Sód [mg] 3 621,6 Potas [mg] 4 664,1 Wapń [mg] 652,8 Fosfor [mg] 1 795 Magnez [mg] 447 Żelazo [mg] 16,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 840,2 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Witamina C [mg] 234,5 suma cukrów prostych [g] 26,6
	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) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) 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] 2 421,7 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Sód [mg] 3 378,3 Potas [mg] 4 089,6 Wapń [mg] 576,9 Fosfor [mg] 1 418,6 Magnez [mg] 319,4 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 809,4 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Witamina C [mg] 117,6 suma cukrów prostych [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-23 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak 400 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 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) Pasta kanapkowa z szynki 80 g (MLE, JAJ, GOR) Zielonogórska 30 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 576,4 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Sód [mg] 3 302,3 Potas [mg] 5 744,6 Wapń [mg] 639,5 Fosfor [mg] 1 704,6 Magnez [mg] 421,5 Żelazo [mg] 14,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 864,2 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Witamina C [mg] 292,3 suma cukrów prostych [g] 37,8
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak 400 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 180 g Cukinia duszona z dynią i pomidorami 80 g 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) Pasta kanapkowa z szynki 80 g (MLE, JAJ, GOR) Zielonogórska 30 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 445,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Sód [mg] 3 394,8 Potas [mg] 4 499,1 Wapń [mg] 644,3 Fosfor [mg] 1 987,2 Magnez [mg] 523,3 Żelazo [mg] 16,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 669,6 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Witamina C [mg] 231 suma cukrów prostych [g] 24,4
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa z fileta 30 g (GLU) Twarożek pietruszkowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ryżanka 400 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 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 Melon 150 g	Energia [kcal] 2 597,3 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 326 Sód [mg] 2 732,1 Potas [mg] 5 363,3 Wapń [mg] 668,2 Fosfor [mg] 1 594,4 Magnez [mg] 369,9 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 548,2 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Witamina C [mg] 182,4 suma cukrów prostych [g] 37,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-24 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL) Ser biały obiad 100 g (MLE) Makaron 180 g (GLU) Mus truskawkowy 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Jabłko pieczone 1 szt	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Barszcz czerwony czysty 250 ml Pierogi wigilijne 135 g (GLU, JAJ) Paszтет z tuńczyka 50 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Mintaj po grecku 150 g (SEL) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Ciasto szarlotka 80 g (MLE, GLU, JAJ) Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 3 151,8 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 452,9 Sód [mg] 2 771,6 Potas [mg] 4 796,4 Wapń [mg] 936 Fosfor [mg] 1 834,1 Magnez [mg] 399,7 Żelazo [mg] 16,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 099,2 Witamina D [ug] 4,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Witamina C [mg] 291,3 suma cukrów prostych [g] 109,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL) Makaron razowy 180 g (GLU) Ser biały obiad b/c 100 g (MLE) Mus truskawkowy bez cukru 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Jabłko pieczone 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Barszcz czerwony czysty 250 ml Pierogi wigilijne 135 g (GLU, JAJ) Mintaj po grecku 150 g (SEL) Paszтет z tuńczyka 50 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt Ciasteczka zbożowe b/c 25 g (MLE, GLU)	Energia [kcal] 2 815 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 386,5 Sód [mg] 2 840,8 Potas [mg] 5 035,1 Wapń [mg] 945,4 Fosfor [mg] 2 035,2 Magnez [mg] 482,3 Żelazo [mg] 18,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 024,5 Witamina D [ug] 4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 Witamina C [mg] 289,2 suma cukrów prostych [g] 53,9
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Ser biały obiad 100 g (MLE) Makaron 180 g (GLU) Mus truskawkowy 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Jabłko pieczone 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Barszcz czerwony czysty 250 ml Mintaj po grecku 150 g (SEL) Pierogi wigilijne 135 g (GLU, JAJ) Paszтет z tuńczyka 50 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Ciasto szarlotka 80 g (MLE, GLU, JAJ) Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 3 191,7 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 456,2 Sód [mg] 2 735,2 Potas [mg] 4 609,5 Wapń [mg] 868,4 Fosfor [mg] 1 732,6 Magnez [mg] 364,5 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 144,3 Witamina D [ug] 4,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Witamina C [mg] 272,9 suma cukrów prostych [g] 108,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-25 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pyzdra szynkowa 40 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, GLU, JAJ) Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml (SEL) Kurczak pieczony (udziec) 140 g (GLU) Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 597,4 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Sód [mg] 3 536,1 Potas [mg] 5 147,9 Wapń [mg] 604,1 Fosfor [mg] 1 645 Magnez [mg] 385,1 Żelazo [mg] 15,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 762,3 Witamina D [ug] 4,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Witamina C [mg] 367,5 suma cukrów prostych [g] 45,2
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra szynkowa 40 g Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Ciasto drożdżowe bez cukru 80 g (MLE, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml (SEL) Kurczak pieczony (udziec) 140 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Pomidor 70 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 408,7 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Sód [mg] 3 458,5 Potas [mg] 4 201,7 Wapń [mg] 617,4 Fosfor [mg] 1 770,9 Magnez [mg] 402,4 Żelazo [mg] 16,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 743,3 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Witamina C [mg] 325,5 suma cukrów prostych [g] 34,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, GLU, JAJ) Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml (SEL) Kurczak pieczony (udziec) 140 g (GLU) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Sałatka jarzynowa lekkostrawna bez groszku 80 g (MLE, JAJ, SEL) Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 665,1 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 323 Sód [mg] 3 597,6 Potas [mg] 5 125,9 Wapń [mg] 601 Fosfor [mg] 1 557 Magnez [mg] 350 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 526,1 Witamina D [ug] 4,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Witamina C [mg] 270,5 suma cukrów prostych [g] 45

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-26 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Sernik 80 g (MLE, GLU, JAJ) Cukier 5 g	Barszcz biały 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Szpinak jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 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) Wędzonka krotoszyńska 30 g Kurczak w galarecie 150 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 737,4 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Sód [mg] 3 124,8 Potas [mg] 5 129,6 Wapń [mg] 654,9 Fosfor [mg] 1 845,9 Magnez [mg] 412,5 Żelazo [mg] 16 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 447,1 Witamina D [ug] 5,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Witamina C [mg] 223,9 suma cukrów prostych [g] 49,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Ciasteczka zbożowe b/c 25 g (MLE, GLU)	Barszcz biały 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70 g (MLE) Szpinak jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Kurczak w galarecie 150 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Energia [kcal] 2 326,7 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Sód [mg] 2 950,4 Potas [mg] 4 652,9 Wapń [mg] 449,1 Fosfor [mg] 1 787,5 Magnez [mg] 446,3 Żelazo [mg] 17,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 708,3 Witamina D [ug] 5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Witamina C [mg] 233,4 suma cukrów prostych [g] 14,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Sernik 80 g (MLE, GLU, JAJ) Cukier 5 g	Barszcz biały lekkostrawny 400 ml (GLU, SEL, S02) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Szpinak jogurtowy 80 g (MLE, GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak w galarecie 150 g (GLU, SEL) Wędzonka krotoszyńska 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 200 g	Energia [kcal] 2 771,9 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Sód [mg] 3 440,2 Potas [mg] 4 905,8 Wapń [mg] 610,7 Fosfor [mg] 1 738,4 Magnez [mg] 379,4 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 520,1 Witamina D [ug] 5,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Witamina C [mg] 214,7 suma cukrów prostych [g] 49

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-27 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa 80% 30 g Herbata 1 szt Sałata 30 g Pomidor 70 g Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz ukraiński 400 ml (MLE, SEL) 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 wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek orzechowy 80 g (MLE, JAJ, ORZ) Szynkowa drobiowa 30 g Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 644,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 369,4 Sód [mg] 3 383,7 Potas [mg] 6 501,8 Wapń [mg] 718,6 Fosfor [mg] 1 884,2 Magnez [mg] 523,9 Żelazo [mg] 17 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 841,1 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Witamina C [mg] 209,6 suma cukrów prostych [g] 66,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Herbata 1 szt Pomidor 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz ukraiński 400 ml (MLE, SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Seler z dynią i natką 80 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek orzechowy 80 g (MLE, JAJ, ORZ) Szynkowa drobiowa 30 g Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 298,7 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Sód [mg] 2 995,4 Potas [mg] 4 791,5 Wapń [mg] 763,4 Fosfor [mg] 1 971,4 Magnez [mg] 463,3 Żelazo [mg] 17,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 507,2 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Witamina C [mg] 155,2 suma cukrów prostych [g] 30,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pyszka szynkowa 30 g Herbata 1 szt Pomidor 70 g Cukier 5 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml (SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka 80 g (SEL) Surówka z cukinii 70 g (MLE) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 510,7 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 362,3 Sód [mg] 3 193,4 Potas [mg] 6 105,2 Wapń [mg] 645,1 Fosfor [mg] 1 728,8 Magnez [mg] 465,7 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 070,1 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Witamina C [mg] 175,2 suma cukrów prostych [g] 68,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-28 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Filet z indyka soute 100 g (GLU) Ryż paraboliczny 180 g Surówka wielowarzywna lekka 70 g (MLE, JAJ, SEL) Kalafior 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Sos pomidorowy 60 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 525,1 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Sód [mg] 3 576,3 Potas [mg] 4 306,9 Wapń [mg] 848,4 Fosfor [mg] 1 808,4 Magnez [mg] 415,4 Żelazo [mg] 11,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 441,2 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Witamina C [mg] 193,1 suma cukrów prostych [g] 37,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Filet z indyka soute 100 g (GLU) Ryż brązowy 180 g Surówka wielowarzywna lekka b/c 70 g (MLE, JAJ, SEL) Kalafior 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Sos pomidorowy 60 g (GLU)	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 386,8 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 314 Sód [mg] 3 019,2 Potas [mg] 4 547,7 Wapń [mg] 862 Fosfor [mg] 1 989,6 Magnez [mg] 472,1 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 396,2 Witamina D [ug] 0,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 46 Witamina C [mg] 193,1 suma cukrów prostych [g] 31,4
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 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 zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Filet z indyka soute 100 g (GLU) Ryż paraboliczny 180 g Surówka wielowarzywna lekka 70 g (MLE, JAJ, SEL) Kalafior puree 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Sos pomidorowy 60 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 584,5 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Sód [mg] 3 237,3 Potas [mg] 4 176,5 Wapń [mg] 625,8 Fosfor [mg] 1 673,2 Magnez [mg] 368,3 Żelazo [mg] 10,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 448,4 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Witamina C [mg] 155 suma cukrów prostych [g] 47,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-29 niedziela	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 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 kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Sos koperkowy 60 g (GLU) Surówka z pietruszki i jabłka 70 g (MLE) Brokuły 80 g (GLU) 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) Polędwica drobiowa 80% 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 536,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Sód [mg] 2 830,8 Potas [mg] 4 466,9 Wapń [mg] 614,1 Fosfor [mg] 1 595,5 Magnez [mg] 427,1 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 499,6 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Witamina C [mg] 303,6 suma cukrów prostych [g] 58,2
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 180 g (GLU) Brokuły 80 g (GLU) Surówka z pietruszki i jabłka b/c 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica drobiowa 80% 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 167,8 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Sód [mg] 2 683,2 Potas [mg] 4 079,4 Wapń [mg] 629,4 Fosfor [mg] 1 677,5 Magnez [mg] 374,9 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 442,7 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Witamina C [mg] 301,4 suma cukrów prostych [g] 29
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 g (GLU) Kasza kuskus 180 g (GLU) Surówka z pietruszki i jabłka 70 g (MLE) Brokuły puree 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica drobiowa 80% 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Energia [kcal] 2 562,2 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 330 Sód [mg] 2 779 Potas [mg] 4 295,2 Wapń [mg] 582,4 Fosfor [mg] 1 492,8 Magnez [mg] 387,6 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 146,6 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Witamina C [mg] 201,2 suma cukrów prostych [g] 57,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-30 poniedziałek	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 Ser biały 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Sos boloński z indyka 180 g (GLU, SEL) Makaron 180 g (GLU) Trio warzywne (marchewka, fasolka, groszek) 80 g (GLU) Sałata 50 g Sos jogurtowy grecki 20 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) Zielonogórska 30 g Sałatka kalafiorowa z fetą 150 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Winogrona 120 g	Energia [kcal] 2 299,4 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Sód [mg] 2 859,2 Potas [mg] 4 526,5 Wapń [mg] 785,8 Fosfor [mg] 1 652,7 Magnez [mg] 363,9 Żelazo [mg] 13,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 752,5 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Witamina C [mg] 217,5 suma cukrów prostych [g] 31,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Sos boloński z indyka 180 g (GLU, SEL) Makaron razowy 180 g (GLU) Sałata 50 g Sos jogurtowy grecki 20 g (MLE) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Sałatka kalafiorowa z fetą 150 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 208,4 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Sód [mg] 2 909,5 Potas [mg] 4 667,3 Wapń [mg] 796,3 Fosfor [mg] 1 836,2 Magnez [mg] 432 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 735,2 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Witamina C [mg] 218,4 suma cukrów prostych [g] 27,5
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z dyni lekkostrawna 400 ml (SEL) Sos boloński z indyka 180 g (GLU, SEL) Makaron 180 g (GLU) Trio warzywne (marchewka, fasolka, groszek) 80 g (GLU) Sałata 50 g Sos jogurtowy grecki 20 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Sałatka kalafiorowa lekka 150 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Winogrona 120 g	Energia [kcal] 2 308,5 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Sód [mg] 2 500,3 Potas [mg] 4 613,6 Wapń [mg] 732,6 Fosfor [mg] 1 525,8 Magnez [mg] 328,2 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 993,4 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Witamina C [mg] 234,3 suma cukrów prostych [g] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-31 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatką z pietruszką 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100 g (GLU) Ryż paraboliczny 180 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka porowa z groszkiem 70 g (MLE, JAJ) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 388,9 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Sód [mg] 3 325,5 Potas [mg] 4 480,8 Wapń [mg] 642,6 Fosfor [mg] 1 707,5 Magnez [mg] 420,9 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 420,9 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Witamina C [mg] 149,7 suma cukrów prostych [g] 52,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatką z pietruszką 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100 g (GLU) Ryż brązowy 180 g Surówka porowa z groszkiem 100 g (MLE, JAJ) Puree z pietruszki 80 g (MLE) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 312 Sód [mg] 2 788,4 Potas [mg] 4 566,2 Wapń [mg] 702,8 Fosfor [mg] 1 952,5 Magnez [mg] 488 Żelazo [mg] 15,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 121,3 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Witamina C [mg] 244,3 suma cukrów prostych [g] 36
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatką z pietruszką 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100 g (GLU) Ryż paraboliczny 180 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 403 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Sód [mg] 3 483,2 Potas [mg] 4 475,2 Wapń [mg] 602,6 Fosfor [mg] 1 591,8 Magnez [mg] 388 Żelazo [mg] 12,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 455,8 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Witamina C [mg] 160,8 suma cukrów prostych [g] 47,8

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,