

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-02-01 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa 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 Sałata 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 Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) 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 Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 262,2 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Sód [mg] 2 558,8 Potas [mg] 4 324,9 Wapń [mg] 641 Fosfor [mg] 1 873,7 Magnez [mg] 418,4 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 643,7 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Witamina C [mg] 170,1 suma cukrów prostych [g] 27,9
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa 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 Sałata 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 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-02 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 wieprzowa 80% 30 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kurczak caprese 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z pietruszki i jabłka 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 30 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kurczak caprese 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż brązowy 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z pietruszki i jabłka b/c 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) 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] 7 322,5 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kurczak caprese 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z pietruszki i jabłka 70 g ( <b>MLE</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> ) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) 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 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-03 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g Sos morelowy 60 g Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 70 g ( <b>SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna b/c 70 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni(makaron razowy) 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab faszerowany śliwką i morelą 100 g Sos morelowy 60 g Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g Sałatka makaronowa z szynką lekka 150 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) 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 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-04 wtorek	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> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z soczewicy z pomidorami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza gryczana 180 g Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g ( <b>SEL</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> ) Szynka piastowska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 535,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Sód [mg] 2 999,1 Potas [mg] 4 601 Wapń [mg] 619,1 Fosfor [mg] 1 753,4 Magnez [mg] 458,7 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 102,9 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Witamina C [mg] 198,1 suma cukrów prostych [g] 37,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z soczewicy z pomidorami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana 180 g Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g ( <b>SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 369,6 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Sód [mg] 2 844,6 Potas [mg] 4 716,7 Wapń [mg] 627,8 Fosfor [mg] 1 900,5 Magnez [mg] 514 Żelazo [mg] 17 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 919,5 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Witamina C [mg] 195,3 suma cukrów prostych [g] 30
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z zielonego groszku lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż paraboliczny 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 50 g ( <b>SEL</b> ) Brokuły puree 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> ) Szynka piastowska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 518,7 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Sód [mg] 3 549,6 Potas [mg] 4 203 Wapń [mg] 596,1 Fosfor [mg] 1 517,9 Magnez [mg] 360,5 Żelazo [mg] 12,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 843,6 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Witamina C [mg] 196,7 suma cukrów prostych [g] 36,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-05 środa	LUXMED Podstawowa-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Chrzanowy twarózek 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pyzy z mięsem 300 g Cebula zasmażana 30 g Jarzynka meksykańska 80 g Surówka coleslaw 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> ) Salatka 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] 2 511,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Sód [mg] 3 321,4 Potas [mg] 6 781,8 Wapń [mg] 635,8 Fosfor [mg] 1 648,2 Magnez [mg] 501,4 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 991,4 Witamina D [ug] 3,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Witamina C [mg] 344,4 suma cukrów prostych [g] 58,4
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Chrzanowy twarózek 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza orkiszowa 180 g ( <b>GLU</b> ) Jarzynka meksykańska 80 g Surówka coleslaw 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> ) Salatka 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] 2 338,8 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 ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarózek 80 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z kaszy kukurydzianej 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pyzy z mięsem 300 g Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> ) Kalafior puree 80 g 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> ) Salatka 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] 2 580,2 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 377,2 Sód [mg] 2 528,4 Potas [mg] 6 457,7 Wapń [mg] 573,2 Fosfor [mg] 1 614,7 Magnez [mg] 460,1 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 122,2 Witamina D [ug] 3,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Witamina C [mg] 157,6 suma cukrów prostych [g] 57,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-06 czwartek	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> ) Szynkowa 80 % 30 g Serek waniliowy homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Barszcz biały 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL, S02</b> ) Kurczak po węgiersku 140 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70 g Buraczki gotowane 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Gruszka 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> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Szynka drobiowa wędzona 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 506,4 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Sód [mg] 2 693,4 Potas [mg] 4 587,3 Wapń [mg] 704,4 Fosfor [mg] 1 771,6 Magnez [mg] 361,3 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 312,8 Witamina D [ug] 7,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Witamina C [mg] 180,7 suma cukrów prostych [g] 49,4
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30 g Serek naturalny homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Barszcz biały 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL, S02</b> ) Kurczak po węgiersku 140 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Szynka drobiowa wędzona 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 354,8 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Sód [mg] 2 704,1 Potas [mg] 4 738,9 Wapń [mg] 704,7 Fosfor [mg] 1 919,6 Magnez [mg] 429,1 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 341,9 Witamina D [ug] 7,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Witamina C [mg] 178,6 suma cukrów prostych [g] 27,8
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30 g Serek waniliowy homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Barszcz biały lekkostrawny 400 ml ( <b>GLU, SEL, S02</b> ) Kurczak pieczony (udziec) 140 g ( <b>GLU</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy grecki 20 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 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> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) 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 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-07 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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, 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	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> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 237,1 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Sód [mg] 3 829,5 Potas [mg] 5 126 Wapń [mg] 678,9 Fosfor [mg] 1 751,1 Magnez [mg] 427,8 Żelazo [mg] 13,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 974,7 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 Witamina C [mg] 230,8 suma cukrów prostych [g] 41,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana nieprażona 180 g Jarzynka grecka 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 056,2 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 265,5 Sód [mg] 3 756,5 Potas [mg] 4 294,8 Wapń [mg] 696,3 Fosfor [mg] 2 030,8 Magnez [mg] 545,3 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 979,8 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Witamina C [mg] 188,7 suma cukrów prostych [g] 28
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Jarzynka grecka 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kalarepy i marchewki 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Ziemniaki 180 g	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 248,8 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Sód [mg] 3 331,3 Potas [mg] 5 283,3 Wapń [mg] 652,9 Fosfor [mg] 1 678,4 Magnez [mg] 373,5 Żelazo [mg] 13,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 332,5 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 Witamina C [mg] 256,5 suma cukrów prostych [g] 40,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-08 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 ziemniaczana z pomidorami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Ryż paraboliczny 180 g Kalańior 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] 2 459,7 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Sód [mg] 3 145,6 Potas [mg] 4 659,1 Wapń [mg] 681,6 Fosfor [mg] 1 797 Magnez [mg] 438,1 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 515,3 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Witamina C [mg] 285,9 suma cukrów prostych [g] 30,2
	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 ziemniaczana z pomidorami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy 180 g Kalańior 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] 2 343,3 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Sód [mg] 2 582,4 Potas [mg] 4 868,9 Wapń [mg] 693,3 Fosfor [mg] 1 954,8 Magnez [mg] 486,8 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 472,4 Witamina D [ug] 1,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Witamina C [mg] 285,9 suma cukrów prostych [g] 25,7
	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 ziemniaczana z pomidorami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Ryż paraboliczny 180 g Kalańior 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] 2 476,8 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Sód [mg] 3 070,2 Potas [mg] 4 307,5 Wapń [mg] 627,6 Fosfor [mg] 1 681,6 Magnez [mg] 398,6 Żelazo [mg] 11,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 627,8 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Witamina C [mg] 223,4 suma cukrów prostych [g] 29,7



## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-09 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 Dyńia 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> ) Dyńia 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 Dyńia 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 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-10 poniedziałek	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> ) Schab na kartki 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Duet warzywny (marchew, fasolka, natka pietruszki) 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka porowo-warzywna 70 g ( <b>MLE, JAJ</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> ) Zielonogórska 30 g Pasta kanapkowa z szynki 80 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 568,3 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Sód [mg] 3 030,4 Potas [mg] 5 859,7 Wapń [mg] 631,9 Fosfor [mg] 1 569,7 Magnez [mg] 444,7 Żelazo [mg] 13,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 230,5 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Witamina C [mg] 294,2 suma cukrów prostych [g] 60,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Twarożek z jabłkiem b/c 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryz brązowy 180 g Surówka porowo-warzywna b/c 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Zielonogórska 30 g Pasta kanapkowa z szynki 80 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z pietruszki i jabłka 70 g ( <b>MLE</b> ) Duet warzywny (marchew, fasolka, natka pietruszki) 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> ) Zielonogórska 30 g Pasta kanapkowa z szynki lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 641,7 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Sód [mg] 3 109,1 Potas [mg] 5 794,8 Wapń [mg] 603,1 Fosfor [mg] 1 492,4 Magnez [mg] 412,8 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 706,4 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 Witamina C [mg] 186,1 suma cukrów prostych [g] 62,5

### **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,