

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-01-21 wtorek	LUXMED Podstawowa-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL) Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem i boczkiem 300 g (MLE, GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70 g Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 455,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 297 Sód [mg] 2 722,6 Potas [mg] 5 078,2 Wapń [mg] 944 Fosfor [mg] 1 690,5 Magnez [mg] 402,3 Żelazo [mg] 13,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 674,3 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 Witamina C [mg] 326,1 suma cukrów prostych [g] 41,2
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 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 jarzynowa 400 ml (MLE, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej b/c 70 g Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 379,2 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Sód [mg] 2 812,3 Potas [mg] 4 377,9 Wapń [mg] 904,7 Fosfor [mg] 1 858,8 Magnez [mg] 424,3 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 616,3 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Witamina C [mg] 229,2 suma cukrów prostych [g] 28,9
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g Twarożek waniliowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 180 g Surówka z kalarepy i marchewki 70 g (MLE) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 631,6 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Sód [mg] 2 721,5 Potas [mg] 5 607,6 Wapń [mg] 674,5 Fosfor [mg] 1 683 Magnez [mg] 378,2 Żelazo [mg] 13,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 876,9 Witamina D [ug] 3,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Witamina C [mg] 274,5 suma cukrów prostych [g] 48,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-22 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa cebulowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g (GLU) Kasza orkiszowa 180 g (GLU) Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g (SEL) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Salatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 150 g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 482,1 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 325 Sód [mg] 2 826,7 Potas [mg] 4 784,9 Wapń [mg] 767,1 Fosfor [mg] 1 756,1 Magnez [mg] 374 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 960,9 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Witamina C [mg] 318,7 suma cukrów prostych [g] 50,2
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Chleb razowy 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa cebulowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g (GLU) Kasza orkiszowa 180 g (GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g (SEL) Brokuły 80 g (GLU) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Salatka makaronowa z fetą i pestkami dyni(makaron razowy) 150 g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 392,2 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Sód [mg] 2 971,9 Potas [mg] 4 967,4 Wapń [mg] 776,6 Fosfor [mg] 2 008,8 Magnez [mg] 451,2 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 036,8 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Witamina C [mg] 346 suma cukrów prostych [g] 32
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g (GLU) Kasza orkiszowa 180 g (GLU) Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g (SEL) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Salatka makaronowa z szynką lekka 150 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 384,9 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Sód [mg] 2 962,8 Potas [mg] 4 616,6 Wapń [mg] 596,5 Fosfor [mg] 1 625,3 Magnez [mg] 314,8 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 229,8 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Witamina C [mg] 172,1 suma cukrów prostych [g] 48

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-23 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Knedle 300 g Sos jogurtowy 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka z pomidorami 80 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 515,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Sód [mg] 4 001,1 Potas [mg] 4 303,3 Wapń [mg] 701,5 Fosfor [mg] 1 425 Magnez [mg] 373,9 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 401,8 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Witamina C [mg] 182,6 suma cukrów prostych [g] 63,4
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Makaron razowy z warzywami i mięsem 240 g (GLU) Cukinia duszona z ziołami 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Surówka z marchwi z jogurtem 70 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Pasta z tuńczyka z pomidorami 80 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 092,5 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Sód [mg] 3 589,5 Potas [mg] 4 493,3 Wapń [mg] 646,6 Fosfor [mg] 1 686,9 Magnez [mg] 457,2 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 862,3 Witamina D [ug] 4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Witamina C [mg] 181,2 suma cukrów prostych [g] 31,3
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Knedle 300 g Sos jogurtowy 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka z pomidorami 80 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 554 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Sód [mg] 3 137,9 Potas [mg] 4 304 Wapń [mg] 677,8 Fosfor [mg] 1 320,4 Magnez [mg] 314,1 Żelazo [mg] 11,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 460,9 Witamina D [ug] 3,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Witamina C [mg] 196,6 suma cukrów prostych [g] 62,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-24 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 soute z pieca 100 g (GLU) 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] 2 607,3 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Sód [mg] 3 332,5 Potas [mg] 6 499,7 Wapń [mg] 713,6 Fosfor [mg] 1 877,4 Magnez [mg] 522,4 Żelazo [mg] 16,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 824,2 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 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 soute z pieca 100 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Jarzynka grecka 80 g (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 Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 270,4 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Sód [mg] 3 204,6 Potas [mg] 4 835,1 Wapń [mg] 740,6 Fosfor [mg] 1 950 Magnez [mg] 465,9 Żelazo [mg] 17 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 796,8 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 46 Witamina C [mg] 158,4 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) Pyzdra 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 soute z pieca 100 g (GLU) 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] 2 473,2 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Sód [mg] 3 142,2 Potas [mg] 6 103,1 Wapń [mg] 640,1 Fosfor [mg] 1 721,9 Magnez [mg] 464,2 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 053,2 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 Witamina C [mg] 175,2 suma cukrów prostych [g] 68

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-25 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) Kalańior 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) Kalańior 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) Kalańior 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 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-26 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 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-27 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) Kalarepa duszona z koperkiem b/c 80 g 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] 2 218,4 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Sód [mg] 2 911,9 Potas [mg] 4 843,6 Wapń [mg] 802 Fosfor [mg] 1 858,4 Magnez [mg] 428,7 Żelazo [mg] 15,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 730,4 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Witamina C [mg] 280,2 suma cukrów prostych [g] 28
	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 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-28 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka 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) Kurczak pieczony z morelami (udziec) 140 g Ryż paraboliczny 180 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Dyńa gotowana z cukinią 80 g (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] 2 369,3 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Sód [mg] 3 548,2 Potas [mg] 4 621 Wapń [mg] 654,8 Fosfor [mg] 1 815,9 Magnez [mg] 425,6 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 636,1 Witamina D [ug] 5,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Witamina C [mg] 148 suma cukrów prostych [g] 46,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka 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) Kurczak pieczony (udziec) 140 g (GLU) Ryż brązowy 180 g Surówka porowa z groszkiem 100 g (MLE , JAJ) Dyńa gotowana z cukinią 80 g (GLU) 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] 2 149,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Sód [mg] 2 855,5 Potas [mg] 4 291,6 Wapń [mg] 692 Fosfor [mg] 1 841 Magnez [mg] 460 Żelazo [mg] 16,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 315,2 Witamina D [ug] 4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Witamina C [mg] 203,9 suma cukrów prostych [g] 31,9
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka 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) Kurczak pieczony z morelami (udziec) 140 g Ryż paraboliczny 180 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Dyńa gotowana z cukinią 80 g (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] 2 383,4 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Sód [mg] 3 705,9 Potas [mg] 4 615,5 Wapń [mg] 614,8 Fosfor [mg] 1 700,3 Magnez [mg] 392,7 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 670,9 Witamina D [ug] 5,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Witamina C [mg] 159,1 suma cukrów prostych [g] 41,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-29 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa solferino 400 ml (MLE, SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Marchewka z groszkiem 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) Pasta z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 396,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sód [mg] 3 242,3 Potas [mg] 5 446,3 Wapń [mg] 657,8 Fosfor [mg] 1 757,7 Magnez [mg] 422,5 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 229,2 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Witamina C [mg] 219 suma cukrów prostych [g] 40,8
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa solferino 400 ml (MLE, SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 226,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 286 Sód [mg] 3 108,1 Potas [mg] 4 495,2 Wapń [mg] 694,3 Fosfor [mg] 1 857,3 Magnez [mg] 435,9 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 441,9 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Witamina C [mg] 187,1 suma cukrów prostych [g] 31,2
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa solferino lekka 400 ml (SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchewki 70 g (MLE, SEL) Marchewka z groszkiem 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Połędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 418,3 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Sód [mg] 3 274,7 Potas [mg] 5 581,7 Wapń [mg] 650,4 Fosfor [mg] 1 692 Magnez [mg] 395,2 Żelazo [mg] 12,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 509,3 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Witamina C [mg] 219,9 suma cukrów prostych [g] 41,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-31 piątek	LUXMED Podstawowa-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 245,9 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Sód [mg] 2 251,9 Potas [mg] 3 741,2 Wapń [mg] 853,3 Fosfor [mg] 1 513,7 Magnez [mg] 292,6 Żelazo [mg] 12,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 233,6 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Witamina C [mg] 192,1 suma cukrów prostych [g] 77,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa brokułowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Risotto (ryż brązowy) lekkie 300 g (SEL) Pietruszka z pomidorami 80 g Surówka z marchwi z jogurtem b/c 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jajko 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 280,7 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 291 Sód [mg] 3 578,8 Potas [mg] 4 941,1 Wapń [mg] 760,4 Fosfor [mg] 1 835,9 Magnez [mg] 475,4 Żelazo [mg] 17 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 447,4 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Witamina C [mg] 253,9 suma cukrów prostych [g] 36,2
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa brokułowa lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jajko 1 szt (JAJ) Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 228 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Sód [mg] 2 261,9 Potas [mg] 4 071,3 Wapń [mg] 830 Fosfor [mg] 1 460,5 Magnez [mg] 299,2 Żelazo [mg] 11,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 640,6 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Witamina C [mg] 205,4 suma cukrów prostych [g] 78,9

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,