

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-02-21 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)	Żurek 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka 80 g (SEL) Surówka z rzodkwi 70 g (MLE) 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] 2 560,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Sód [mg] 3 195,2 Potas [mg] 6 145,4 Wapń [mg] 664,7 Fosfor [mg] 1 828,1 Magnez [mg] 494,6 Żelazo [mg] 14,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 157,4 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Witamina C [mg] 202,9 suma cukrów prostych [g] 61,2
	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)	Żurek 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Jarzynka grecka 80 g (SEL) Surówka z rzodkwi b/c 100 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] 2 271,6 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 292 Sód [mg] 3 084 Potas [mg] 4 568,9 Wapń [mg] 697,5 Fosfor [mg] 1 906,8 Magnez [mg] 441,1 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 183,1 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Witamina C [mg] 157,3 suma cukrów prostych [g] 26,9
	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)	Żurek b/ml 400 ml (GLU, SEL, S02) 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] 2 460,1 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Sód [mg] 3 052,5 Potas [mg] 5 904,1 Wapń [mg] 618,1 Fosfor [mg] 1 709,9 Magnez [mg] 454,8 Żelazo [mg] 13,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 075,1 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Witamina C [mg] 188,6 suma cukrów prostych [g] 60,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-22 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 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-23 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 Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 361 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Sód [mg] 2 829,4 Potas [mg] 3 749,1 Wapń [mg] 624,9 Fosfor [mg] 1 565,9 Magnez [mg] 368,1 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 494,8 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Witamina C [mg] 308,4 suma cukrów prostych [g] 39,5
	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 Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 100,2 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 257,5 Sód [mg] 2 679,6 Potas [mg] 3 935,8 Wapń [mg] 644,6 Fosfor [mg] 1 672,1 Magnez [mg] 381,9 Żelazo [mg] 14,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 446,7 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 39 Witamina C [mg] 305,8 suma cukrów prostych [g] 27,9
	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 Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 386,8 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Sód [mg] 2 777,6 Potas [mg] 3 577,4 Wapń [mg] 593,2 Fosfor [mg] 1 463,2 Magnez [mg] 328,6 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 141,8 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Witamina C [mg] 206 suma cukrów prostych [g] 38,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-24 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 z serem feta i ananasem 150 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Winogrona 120 g	Energia [kcal] 2 456,3 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Sód [mg] 3 163,7 Potas [mg] 4 485,7 Wapń [mg] 946,4 Fosfor [mg] 1 790,5 Magnez [mg] 371,4 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 700 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Witamina C [mg] 160,7 suma cukrów prostych [g] 35,3
	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 hawajska b/c 150 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 384,8 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Sód [mg] 3 578,8 Potas [mg] 4 923,2 Wapń [mg] 747,5 Fosfor [mg] 1 949,6 Magnez [mg] 464,7 Żelazo [mg] 15,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 729,3 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Witamina C [mg] 251,4 suma cukrów prostych [g] 29,6
	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 krupnik z kaszy jaglanej 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 hawajska 150 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Winogrona 120 g	Energia [kcal] 2 450,7 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Sód [mg] 3 178 Potas [mg] 4 401,7 Wapń [mg] 667,9 Fosfor [mg] 1 605,5 Magnez [mg] 351,7 Żelazo [mg] 13,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 570,7 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Witamina C [mg] 166,3 suma cukrów prostych [g] 32,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-25 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) Pasta jajeczna z chrzanem 80 g (JAJ, S02) Ogórek 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Kurczak pieczony z morelami (udziec) 140 g Ryż paraboliczny 180 g Dyńa gotowana z cukinią 80 g (GLU) Mizeria z jogurtem 70 g (MLE) 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] 2 362,4 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Sód [mg] 3 805,5 Potas [mg] 4 624,6 Wapń [mg] 697,1 Fosfor [mg] 1 840,6 Magnez [mg] 433,8 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 825,8 Witamina D [ug] 5,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Witamina C [mg] 155,8 suma cukrów prostych [g] 45,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Pasta jajeczna z chrzanem 80 g (JAJ, S02) Ogórek 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Kurczak pieczony (udziec) 140 g (GLU) Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE) 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] 2 146,5 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Sód [mg] 3 280,9 Potas [mg] 4 242,8 Wapń [mg] 721 Fosfor [mg] 1 852,1 Magnez [mg] 466,2 Żelazo [mg] 16 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 489,1 Witamina D [ug] 4,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Witamina C [mg] 208,4 suma cukrów prostych [g] 27,9
	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 szpinakowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Kurczak pieczony z morelami (udziec) 140 g Ryż paraboliczny 180 g 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] 2 305,1 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Sód [mg] 3 511,1 Potas [mg] 4 604,6 Wapń [mg] 630,5 Fosfor [mg] 1 668,9 Magnez [mg] 395,3 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 835,5 Witamina D [ug] 5,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Witamina C [mg] 169,4 suma cukrów prostych [g] 41,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-26 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 soule z pieca 100 g (GLU) Sos paprykowy 60 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Marchewka gotowana 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) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 404,6 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Sód [mg] 3 212,1 Potas [mg] 5 603 Wapń [mg] 659,2 Fosfor [mg] 1 760 Magnez [mg] 424,3 Żelazo [mg] 12,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 626,3 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Witamina C [mg] 248,8 suma cukrów prostych [g] 41,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa solferino 400 ml (MLE, SEL) Mintaj soule z pieca 100 g (GLU) Sos paprykowy 60 g 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) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 241,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Sód [mg] 3 100,2 Potas [mg] 4 629,1 Wapń [mg] 697,9 Fosfor [mg] 1 869,1 Magnez [mg] 440,8 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 549,2 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 44 Witamina C [mg] 217,2 suma cukrów prostych [g] 32,1
	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 soule z pieca 100 g (GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchewki 70 g (MLE, SEL) Marchewka gotowana 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Sos z pomidorów i cukinii lekki 60 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 407,3 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Sód [mg] 3 597,7 Potas [mg] 5 802,3 Wapń [mg] 655,3 Fosfor [mg] 1 695,3 Magnez [mg] 405,8 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 875,1 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Witamina C [mg] 230 suma cukrów prostych [g] 41,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-27 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)	Krem z dyni 400 ml (MLE, SEL) Szyncel z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Kalańior 80 g (MLE, GLU) Sałatka z buraka 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml Grzanki 30 g (GLU)	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 Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt Pączek 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Energia [kcal] 2 912,6 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 406,2 Sód [mg] 3 685,7 Potas [mg] 5 222,6 Wapń [mg] 953,1 Fosfor [mg] 1 785,6 Magnez [mg] 431,2 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 967,5 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Witamina C [mg] 198,7 suma cukrów prostych [g] 72,2
	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)	Krem z dyni 400 ml (MLE, SEL) Szyncel z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza pęczak 180 g (GLU) Kalańior 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml Grzanki pełnoziarniste 30 g (GLU)	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z jabłkiem b/c 80 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe bez cukru 80 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia [kcal] 2 520,4 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Sód [mg] 3 590,8 Potas [mg] 4 157,4 Wapń [mg] 951 Fosfor [mg] 1 907,4 Magnez [mg] 457,7 Żelazo [mg] 15,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 849,2 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Witamina C [mg] 180 suma cukrów prostych [g] 35,5
	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)	Krem z dyni b/ml 400 ml (SEL) Szyncel z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Kalańior puree 80 g Sałatka z buraka 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml Grzanki 30 g (GLU)	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe 80 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia [kcal] 2 745,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 387,7 Sód [mg] 2 833 Potas [mg] 5 007,3 Wapń [mg] 699 Fosfor [mg] 1 586,9 Magnez [mg] 354 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 864 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Witamina C [mg] 161,8 suma cukrów prostych [g] 64,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-28 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 Sałatka warzywna z serem żółtym 150 g (MLE, JAJ) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 404 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Sód [mg] 2 717,2 Potas [mg] 3 911,6 Wapń [mg] 1 168,7 Fosfor [mg] 1 691,2 Magnez [mg] 314,5 Żelazo [mg] 12,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 508,2 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Witamina C [mg] 249,4 suma cukrów prostych [g] 78,4
	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) Makaron razowy zapiekany z serem b/c 300 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy b/c 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Sałatka warzywna z serem żółtym 150 g (MLE, JAJ) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 342,4 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 307 Sód [mg] 2 831,2 Potas [mg] 4 293,9 Wapń [mg] 1 240,3 Fosfor [mg] 2 127,2 Magnez [mg] 396 Żelazo [mg] 15,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 513,2 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Witamina C [mg] 249,2 suma cukrów prostych [g] 42,3
	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	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g Sałatka jajeczna lekkostrawna 150 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 358 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Sód [mg] 2 462,6 Potas [mg] 4 238,4 Wapń [mg] 878,6 Fosfor [mg] 1 591,2 Magnez [mg] 315,1 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 796,5 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Witamina C [mg] 210,7 suma cukrów prostych [g] 81,4

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,