

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-11 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 35 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 35 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g Twarożek pietruszkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jaglana 180 g Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka colesław 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 200 g 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 delikatesowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna z chrzanem 80 g ( <b>JAJ, S02</b> ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 329,4 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Sód [mg] 2 663,8 Potas [mg] 5 406,2 Wapń [mg] 714,4 Fosfor [mg] 1 913,2 Magnez [mg] 460,1 Żelazo [mg] 18,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 822,6 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Witamina C [mg] 247,6 suma cukrów prostych [g] 49,4
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g Twarożek pietruszkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka colesław b/c 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z chrzanem 80 g ( <b>JAJ, S02</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 207,9 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Sód [mg] 2 775,4 Potas [mg] 5 020,5 Wapń [mg] 685,8 Fosfor [mg] 2 007,7 Magnez [mg] 434,8 Żelazo [mg] 17,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 384,5 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 44 Witamina C [mg] 220,5 suma cukrów prostych [g] 39
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g Twarożek pietruszkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jaglana 180 g Brokuły puree 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera 70 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 200 g Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 335,8 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Sód [mg] 2 514,1 Potas [mg] 5 504 Wapń [mg] 713 Fosfor [mg] 1 872,7 Magnez [mg] 433,3 Żelazo [mg] 17,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 734,2 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Witamina C [mg] 238,6 suma cukrów prostych [g] 50,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-12 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z ciecierzycy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi z mięsem z wody 240 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Cebula zasmażana 30 g Mieszanka europejska (brokuł, marchew żółta, marchew pomarańczowa, groszek) 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzeczka) b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 697,9 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 122,4 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Sód [mg] 3 623,9 Potas [mg] 4 798,8 Wapń [mg] 1 042,7 Fosfor [mg] 1 960,6 Magnez [mg] 423,8 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 705,8 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Witamina C [mg] 201,3 suma cukrów prostych [g] 40,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z ciecierzycy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto (ryż brązowy) lekkie 300 g ( <b>SEL</b> ) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 70 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzeczka) b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 542,2 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Sód [mg] 3 475,4 Potas [mg] 5 573,5 Wapń [mg] 1 052,7 Fosfor [mg] 2 211,7 Magnez [mg] 540,6 Żelazo [mg] 17,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 138,2 Witamina D [ug] 4,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Witamina C [mg] 247,1 suma cukrów prostych [g] 35,8
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi z mięsem z wody 240 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mieszanka europejska (brokuł, marchew żółta, marchew pomarańczowa, groszek) 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzeczka) b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 385,4 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Sód [mg] 3 162,1 Potas [mg] 4 029 Wapń [mg] 626,2 Fosfor [mg] 1 503,6 Magnez [mg] 304,3 Żelazo [mg] 11,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 458,4 Witamina D [ug] 4,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 23 Witamina C [mg] 176,6 suma cukrów prostych [g] 38,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-13 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Mini buleczka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Ser biały 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Surówka z rzodkwi 70 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Smarowidło z szynki 80 g (JAJ, GOR) Polędwica drobiowa 80% 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 500,8 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Sód [mg] 3 719,9 Potas [mg] 5 260,2 Wapń [mg] 674,5 Fosfor [mg] 1 685,6 Magnez [mg] 401,4 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 772,9 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Witamina C [mg] 250,7 suma cukrów prostych [g] 41,2
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Ser biały 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza pęczak 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Surówka z rzodkwi b/c 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Smarowidło z szynki 80 g (JAJ, GOR) Polędwica drobiowa 80% 30 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 355,5 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Sód [mg] 3 687,1 Potas [mg] 4 366,5 Wapń [mg] 687,9 Fosfor [mg] 1 867,8 Magnez [mg] 444,8 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 622,6 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Witamina C [mg] 209,6 suma cukrów prostych [g] 29
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Mini buleczka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Ser biały 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Antrykot z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Sałatka z buraka 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Smarowidło z szynki lekki 80 g (MLE, JAJ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 534,4 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Sód [mg] 3 601,1 Potas [mg] 5 334,5 Wapń [mg] 659,6 Fosfor [mg] 1 630 Magnez [mg] 381,4 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 222,2 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Witamina C [mg] 244 suma cukrów prostych [g] 43,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-14 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> ) Szyunkowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa dyniowo-cukiniowa z makaronem 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 361,4 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Sód [mg] 3 176 Potas [mg] 4 679 Wapń [mg] 719,6 Fosfor [mg] 1 688,5 Magnez [mg] 386,8 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 099,7 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Witamina C [mg] 195 suma cukrów prostych [g] 37,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szyunkowa drobiowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa z cukinii 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż brązowy 180 g Pomidory zapiekane 80 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g ( <b>MLE</b> ) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 213,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Sód [mg] 2 723,1 Potas [mg] 4 355,7 Wapń [mg] 689,7 Fosfor [mg] 1 898,1 Magnez [mg] 468,7 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 387,9 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Witamina C [mg] 183 suma cukrów prostych [g] 26
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szyunkowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa dyniowo-cukiniowa z makaronem lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mintaj panierowany z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 303 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Sód [mg] 3 092,8 Potas [mg] 4 480,2 Wapń [mg] 683,7 Fosfor [mg] 1 600,8 Magnez [mg] 356,4 Żelazo [mg] 12,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 385,1 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Witamina C [mg] 191,9 suma cukrów prostych [g] 39,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-15 sobota	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 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Mizeria z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 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 Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 297,4 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Sód [mg] 3 610,4 Potas [mg] 4 246,2 Wapń [mg] 834,3 Fosfor [mg] 1 702,6 Magnez [mg] 357,5 Żelazo [mg] 11,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 080,6 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Witamina C [mg] 155 suma cukrów prostych [g] 36,2
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Mizeria z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Jabłko 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 127 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 245,2 Sód [mg] 3 541,4 Potas [mg] 3 273,2 Wapń [mg] 852,4 Fosfor [mg] 1 802,5 Magnez [mg] 369,3 Żelazo [mg] 12,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 079,9 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Witamina C [mg] 112,9 suma cukrów prostych [g] 25,5
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pomidora z koperkiem 70 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+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> ) Kielbasa krakowska 50 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 351,5 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 295 Sód [mg] 2 986,4 Potas [mg] 4 415,3 Wapń [mg] 530 Fosfor [mg] 1 452,2 Magnez [mg] 293,5 Żelazo [mg] 11,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 146,7 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Witamina C [mg] 186,3 suma cukrów prostych [g] 45,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-16 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) 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> ) Szyńka piastowska 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Kalafor 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Winogrona 120 g 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> ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałatka hawajska 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ</b> ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 423,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Sód [mg] 3 456,9 Potas [mg] 4 306 Wapń [mg] 599,7 Fosfor [mg] 1 571,6 Magnez [mg] 369 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 556 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Witamina C [mg] 162,8 suma cukrów prostych [g] 33,8
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka piastowska 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Kalafor 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka wielowarzywna lekka b/c 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Kiwi 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałatka hawajska b/c 150 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ</b> ) Sałata lodowa 30 g Ogórek 70 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 322,9 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Sód [mg] 3 601,6 Potas [mg] 4 666,5 Wapń [mg] 642,2 Fosfor [mg] 1 811,5 Magnez [mg] 451,3 Żelazo [mg] 16,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 602 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,4 Błonnik pokarmowy [g] 45 Witamina C [mg] 240,7 suma cukrów prostych [g] 26,9
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka piastowska 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna lekka 70 g ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ) Kalafor puree 80 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałatka hawajska 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Winogrona 120 g	Energia [kcal] 2 437,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 311 Sód [mg] 3 377,8 Potas [mg] 4 107,3 Wapń [mg] 563,5 Fosfor [mg] 1 434,8 Magnez [mg] 324,5 Żelazo [mg] 12,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 608,2 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Witamina C [mg] 124,6 suma cukrów prostych [g] 33

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-17 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g (GLU) Sałata 50 g Sos vinegret 15 g (GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Zielonogórska 30 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 719,6 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 121,7 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Sód [mg] 3 085,9 Potas [mg] 5 173,2 Wapń [mg] 641,7 Fosfor [mg] 1 698,6 Magnez [mg] 401,3 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 211,6 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Witamina C [mg] 270,3 suma cukrów prostych [g] 36,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 180 g Cukinia duszona z dynią i pomidorami 80 g Sałata 50 g Sos vinegret 15 g (GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Zielonogórska 30 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	Energia [kcal] 2 588,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 123,3 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Sód [mg] 3 178,3 Potas [mg] 3 927,8 Wapń [mg] 646,6 Fosfor [mg] 1 981,1 Magnez [mg] 503 Żelazo [mg] 17,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 017,1 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Witamina C [mg] 209,1 suma cukrów prostych [g] 23,3
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynek z fileta 30 g (GLU) Twarożek pietruszkowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g (GLU) Sałata 50 g Sos vinegret 15 g (GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Zielonogórska 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 526 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Sód [mg] 2 875,4 Potas [mg] 4 866,1 Wapń [mg] 604,4 Fosfor [mg] 1 513,4 Magnez [mg] 346,2 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 391,2 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Witamina C [mg] 167,4 suma cukrów prostych [g] 35,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-18 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> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g Twarożek waniliowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70 g Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 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> ) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 333,2 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Sód [mg] 2 455,5 Potas [mg] 5 726,1 Wapń [mg] 788,4 Fosfor [mg] 1 752,2 Magnez [mg] 434,1 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 699,9 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Witamina C [mg] 291,3 suma cukrów prostych [g] 47,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska 30 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej b/c 70 g Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 378 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Sód [mg] 2 423,8 Potas [mg] 4 450,8 Wapń [mg] 723,5 Fosfor [mg] 1 853,4 Magnez [mg] 422,8 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 562,6 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Witamina C [mg] 230,6 suma cukrów prostych [g] 31,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	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 Twarożek waniliowy 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 jarzynowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kalarepy i marchewki 70 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2 634,1 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Sód [mg] 2 862 Potas [mg] 7 210,8 Wapń [mg] 785,6 Fosfor [mg] 1 844,1 Magnez [mg] 471,3 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 130,4 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Witamina C [mg] 347 suma cukrów prostych [g] 50,1



## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-19 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa cebulowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami i curry 180 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza orkiszowa 180 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzeczka) b/c 250 ml	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> ) Schab na kartki 30 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 443 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Sód [mg] 2 777,6 Potas [mg] 4 612 Wapń [mg] 832,3 Fosfor [mg] 1 654,5 Magnez [mg] 370 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 228,9 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Witamina C [mg] 330,1 suma cukrów prostych [g] 50,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa cebulowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami i curry 180 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza orkiszowa 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g ( <b>SEL</b> ) Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzeczka) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni(makaron razowy) 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 353 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Sód [mg] 2 922,8 Potas [mg] 4 794,6 Wapń [mg] 841,9 Fosfor [mg] 1 907,3 Magnez [mg] 447,3 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 304,8 Witamina D [ug] 1,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Witamina C [mg] 357,4 suma cukrów prostych [g] 32,2
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami i curry 180 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza orkiszowa 180 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+p orzeczka) b/c 250 ml	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 Sałatka makaronowa z szynką lekka 150 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 345,8 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sód [mg] 2 913,6 Potas [mg] 4 443,7 Wapń [mg] 661,7 Fosfor [mg] 1 523,7 Magnez [mg] 310,8 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 497,7 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 Witamina C [mg] 183,5 suma cukrów prostych [g] 48,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-20 czwartek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30 g Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z zielonego groszku 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Knedle 300 g Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt 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> ) Pasta z makrelą lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 530,5 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Sód [mg] 3 556,6 Potas [mg] 4 389,6 Wapń [mg] 722,6 Fosfor [mg] 1 448,2 Magnez [mg] 370,9 Żelazo [mg] 11,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 858,3 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Witamina C [mg] 175,3 suma cukrów prostych [g] 65,9
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30 g Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z zielonego groszku 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron razowy z cukinią, szpinakiem i suszonymi pomidorami 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Cukinia duszona z ziołami 80 g Surówka z marchwi z jogurtem 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> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Pasta z makrelą lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 005 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 272 Sód [mg] 3 407,7 Potas [mg] 4 316,9 Wapń [mg] 728,1 Fosfor [mg] 1 656,6 Magnez [mg] 468,9 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 221,8 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Witamina C [mg] 185,5 suma cukrów prostych [g] 32,4
	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 Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g 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> ) Knedle 300 g Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt 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> ) Pasta z makrelą lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 560,1 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 365,8 Sód [mg] 3 041,1 Potas [mg] 4 384,5 Wapń [mg] 694,1 Fosfor [mg] 1 339,9 Magnez [mg] 313,1 Żelazo [mg] 10,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 909,9 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Witamina C [mg] 189,3 suma cukrów prostych [g] 65

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,