Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-03-21 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] 2 597,7** **Białko ogółem [g] 98** **Tłuszcz [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 361,1** **Sód [mg] 3 246,4** **Potas [mg] 6 147,5** **Wapń [mg] 669,6** **Fosfor [mg] 1 834,9** **Magnez [mg] 496,1** **Żelazo [mg] 14,9** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 174,3** **Witamina D [ug] 2,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3** **Błonnik pokarmowy [g] 38,7** **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***) Seler z dynią i natką 80 g (***GLU, 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] 2 321,6** **Białko ogółem [g] 92,7** **Tłuszcz [g] 101,2** **Węglowodany ogółem [g] 306,4** **Sód [mg] 2 878,5** **Potas [mg] 4 746,4** **Wapń [mg] 766,2** **Fosfor [mg] 1 959,3** **Magnez [mg] 449,5** **Żelazo [mg] 16** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 243,3** **Witamina D [ug] 2,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3** **Błonnik pokarmowy [g] 48,7** **Witamina C [mg] 160,7** **suma cukrów prostych [g] 28,3**
	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] 2 497,7** **Białko ogółem [g] 99,3** **Tłuszcz [g] 85,8** **Węglowodany ogółem [g] 356,6** **Sód [mg] 3 103,7** **Potas [mg] 5 906,2** **Wapń [mg] 623** **Fosfor [mg] 1 716,7** **Magnez [mg] 456,3** **Żelazo [mg] 13,4** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 092** **Witamina D [ug] 2,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Witamina C [mg] 188,6** **suma cukrów prostych [g] 60,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-22 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***) Sos pomidorowy 60 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	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***) Sos pomidorowy 60 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	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***) Sos pomidorowy 60 g (***GLU***) Ryż paraboliczny 180 g Surówka wielowarzywna lekka 70 g (***MLE, JAJ, SEL***) Kalafior puree 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-23 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 pejzanka 400 ml (***MLE, SEL***) Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki 180 g Surówka z selera 70 g (***MLE, SEL***) Buraczki gotowane 80 g (***MLE, 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] 2 357,4** **Białko ogółem [g] 97,3** **Tłuszcz [g] 93,8** **Węglowodany ogółem [g] 309,7** **Sód [mg] 2 727,5** **Potas [mg] 5 432,2** **Wapń [mg] 671,9** **Fosfor [mg] 1 650,7** **Magnez [mg] 392,1** **Żelazo [mg] 14,8** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 488,4** **Witamina D [ug] 2,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9** **Witamina C [mg] 324,7** **suma cukrów prostych [g] 46,5**
	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 pejzanka 400 ml (***MLE, SEL***) Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza bulgur 180 g (***GLU***) Brokuły 80 g (***GLU***) Surówka z selera b/c 70 g (***MLE, SEL***) 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] 2 176,5** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 96** **Węglowodany ogółem [g] 266,9** **Sód [mg] 2 645,1** **Potas [mg] 4 363,5** **Wapń [mg] 681,7** **Fosfor [mg] 1 779,9** **Magnez [mg] 404,2** **Żelazo [mg] 15,1** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 584,1** **Witamina D [ug] 2,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4** **Błonnik pokarmowy [g] 41,7** **Witamina C [mg] 312,2** **suma cukrów prostych [g] 26,9**
	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***) Ziemniaki 180 g Surówka z selera 70 g (***MLE, SEL***) Buraczki gotowane 80 g (***MLE, 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] 2 303,5** **Białko ogółem [g] 95,8** **Tłuszcz [g] 90** **Węglowodany ogółem [g] 299,2** **Sód [mg] 2 661,9** **Potas [mg] 4 840,9** **Wapń [mg] 609,2** **Fosfor [mg] 1 462,6** **Magnez [mg] 330,4** **Żelazo [mg] 13** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 982,8** **Witamina D [ug] 2,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27** **Witamina C [mg] 196,5** **suma cukrów prostych [g] 45**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-24 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 tuńczykiem i ryżem 150 g (***MLE, JAJ, RYB***) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Winogrona 120 g	**Energia [kcal] 2 404,7** **Białko ogółem [g] 109,9** **Tłuszcz [g] 85,2** **Węglowodany ogółem [g] 322,7** **Sód [mg] 3 123,2** **Potas [mg] 4 426,3** **Wapń [mg] 713,4** **Fosfor [mg] 1 752** **Magnez [mg] 400,1** **Żelazo [mg] 13,2** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 749,9** **Witamina D [ug] 3,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9** **Witamina C [mg] 156,3** **suma cukrów prostych [g] 31,3**
	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 z tuńczykiem i ryżem brązowym 150 g (***MLE, JAJ, RYB***) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Gruszka 1 szt	**Energia [kcal] 2 354,3** **Białko ogółem [g] 108,7** **Tłuszcz [g] 91,1** **Węglowodany ogółem [g] 314,1** **Sód [mg] 3 020,4** **Potas [mg] 4 732,1** **Wapń [mg] 735,8** **Fosfor [mg] 1 990,8** **Magnez [mg] 464,7** **Żelazo [mg] 15,8** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 738,7** **Witamina D [ug] 3,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2** **Błonnik pokarmowy [g] 43,5** **Witamina C [mg] 217,3** **suma cukrów prostych [g] 28,5**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Ser biały 80 g (***MLE***) Szynkowa 80 % 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa 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 z tuńczykiem i ryżem lekka 150 g (***MLE, JAJ, RYB***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Winogrona 120 g	**Energia [kcal] 2 485** **Białko ogółem [g] 114,4** **Tłuszcz [g] 83,1** **Węglowodany ogółem [g] 337,4** **Sód [mg] 2 715,5** **Potas [mg] 4 309,9** **Wapń [mg] 679,4** **Fosfor [mg] 1 692,4** **Magnez [mg] 362,5** **Żelazo [mg] 13,6** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 638,7** **Witamina D [ug] 4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Witamina C [mg] 157,8** **suma cukrów prostych [g] 30,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-25 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 30 g (***GLU***) Kajzerka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g 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 w miodzie 140 g (***GLU***) Kasza kuskus 180 g (***GLU***) Dynia 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] 2 403,4** **Białko ogółem [g] 107,2** **Tłuszcz [g] 102,6** **Węglowodany ogółem [g] 283,8** **Sód [mg] 3 074,6** **Potas [mg] 4 557,1** **Wapń [mg] 709,1** **Fosfor [mg] 1 711,2** **Magnez [mg] 424,2** **Żelazo [mg] 16,6** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 097,4** **Witamina D [ug] 4,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **Witamina C [mg] 165,4** **suma cukrów prostych [g] 46,6**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g 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***) Dynia 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] 2 160,4** **Białko ogółem [g] 100,3** **Tłuszcz [g] 87,6** **Węglowodany ogółem [g] 276,2** **Sód [mg] 3 200,7** **Potas [mg] 4 523,1** **Wapń [mg] 763,5** **Fosfor [mg] 1 890,5** **Magnez [mg] 489,5** **Żelazo [mg] 16,4** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 777,8** **Witamina D [ug] 4,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5** **Błonnik pokarmowy [g] 40,9** **Witamina C [mg] 218,1** **suma cukrów prostych [g] 29,2**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (***GLU***) Kajzerka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g 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 w miodzie 140 g (***GLU***) Kasza kuskus 180 g (***GLU***) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Dynia 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] 2 346** **Białko ogółem [g] 104,9** **Tłuszcz [g] 95,6** **Węglowodany ogółem [g] 282,9** **Sód [mg] 2 780,3** **Potas [mg] 4 537,1** **Wapń [mg] 642,6** **Fosfor [mg] 1 539,6** **Magnez [mg] 385,7** **Żelazo [mg] 15,8** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 107,1** **Witamina D [ug] 4,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Witamina C [mg] 178,9** **suma cukrów prostych [g] 42,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-26 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbasa 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 soute z pieca 100 g (***GLU***) Sos paprykowy 60 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g 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***) Pasztet domowy wypiek własny 50 g (***GLU, JAJ, SEL***) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	**Energia [kcal] 2 484,1** **Białko ogółem [g] 103,2** **Tłuszcz [g] 101,5** **Węglowodany ogółem [g] 320,9** **Sód [mg] 2 919,1** **Potas [mg] 5 551,6** **Wapń [mg] 628,9** **Fosfor [mg] 1 748,3** **Magnez [mg] 421,5** **Żelazo [mg] 13,6** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 258,3** **Witamina D [ug] 1,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8** **Błonnik pokarmowy [g] 35,8** **Witamina C [mg] 265,5** **suma cukrów prostych [g] 38,9**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbasa 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 soute z pieca 100 g (***GLU***) Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 180 g (***GLU***) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g Brokuły 80 g (***GLU***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasztet domowy wypiek własny 50 g (***GLU, JAJ, SEL***) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	**Energia [kcal] 2 325,5** **Białko ogółem [g] 102,1** **Tłuszcz [g] 103,2** **Węglowodany ogółem [g] 285,5** **Sód [mg] 2 850,2** **Potas [mg] 4 578,7** **Wapń [mg] 647,1** **Fosfor [mg] 1 848,2** **Magnez [mg] 433,4** **Żelazo [mg] 14,8** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 257,6** **Witamina D [ug] 1,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42,7** **Witamina C [mg] 223,5** **suma cukrów prostych [g] 31,1**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Kiełbasa 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 soute z pieca 100 g (***GLU***) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchewki 70 g (***MLE, SEL***) Brokuły puree 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***) Pasztet domowy wypiek własny 50 g (***GLU, JAJ, SEL***) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	**Energia [kcal] 2 491,6** **Białko ogółem [g] 105,2** **Tłuszcz [g] 98,2** **Węglowodany ogółem [g] 324,9** **Sód [mg] 3 279,2** **Potas [mg] 5 781** **Wapń [mg] 626,3** **Fosfor [mg] 1 678,6** **Magnez [mg] 402,1** **Żelazo [mg] 13,3** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 529,3** **Witamina D [ug] 1,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Witamina C [mg] 251** **suma cukrów prostych [g] 39,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-27 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***) Sznycel z kurczaka z pieca 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki 180 g Kalafior 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	**Energia [kcal] 2 498,6** **Białko ogółem [g] 97,7** **Tłuszcz [g] 93,5** **Węglowodany ogółem [g] 344,1** **Sód [mg] 3 548,7** **Potas [mg] 5 055,6** **Wapń [mg] 905,1** **Fosfor [mg] 1 665,6** **Magnez [mg] 417,2** **Żelazo [mg] 13,7** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 803,5** **Witamina D [ug] 1,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Witamina C [mg] 198,4** **suma cukrów prostych [g] 47,9**
	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***) Sznycel z kurczaka z pieca 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza pęczak 180 g (***GLU***) Kalafior 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	**Energia [kcal] 2 288,4** **Białko ogółem [g] 92,7** **Tłuszcz [g] 95,1** **Węglowodany ogółem [g] 306,3** **Sód [mg] 3 479,6** **Potas [mg] 4 063** **Wapń [mg] 922,2** **Fosfor [mg] 1 841** **Magnez [mg] 448,1** **Żelazo [mg] 14,5** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 781,2** **Witamina D [ug] 0,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7** **Błonnik pokarmowy [g] 43,5** **Witamina C [mg] 180** **suma cukrów prostych [g] 28,7**
	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***) Sznycel z kurczaka z pieca 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki 180 g Kalafior 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	**Energia [kcal] 2 513,2** **Białko ogółem [g] 101** **Tłuszcz [g] 87,7** **Węglowodany ogółem [g] 349,6** **Sód [mg] 2 721,8** **Potas [mg] 4 912,9** **Wapń [mg] 670,2** **Fosfor [mg] 1 520,5** **Magnez [mg] 344,4** **Żelazo [mg] 12,2** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 796** **Witamina D [ug] 1,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Witamina C [mg] 161,8** **suma cukrów prostych [g] 57,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-28 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 180 g (***GLU***) Ser biały obiad b/c 120 g (***MLE***) 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] 2 411,6** **Białko ogółem [g] 102,1** **Tłuszcz [g] 97,3** **Węglowodany ogółem [g] 321,7** **Sód [mg] 2 801,2** **Potas [mg] 4 233,5** **Wapń [mg] 1 197,6** **Fosfor [mg] 1 962,3** **Magnez [mg] 393,9** **Żelazo [mg] 14,3** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 369,4** **Witamina D [ug] 1,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8** **Błonnik pokarmowy [g] 44,2** **Witamina C [mg] 249,3** **suma cukrów prostych [g] 41,7**
	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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-29 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (***MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Barszcz czerwony 400 ml (***MLE, SEL***) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (***GLU, SEL***) Kasza gryczana nieprażona 180 g Sos koperkowy 60 g (***GLU***) Marchewka gotowana 80 g (***GLU***) Surówka z cukinii 70 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (***MLE, RYB***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	**Energia [kcal] 2 699,8** **Białko ogółem [g] 121,8** **Tłuszcz [g] 107** **Węglowodany ogółem [g] 339,8** **Sód [mg] 2 844** **Potas [mg] 5 191,5** **Wapń [mg] 669,8** **Fosfor [mg] 1 946** **Magnez [mg] 522,8** **Żelazo [mg] 14,5** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 562,4** **Witamina D [ug] 5,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2** **Witamina C [mg] 150,8** **suma cukrów prostych [g] 68,7**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (***MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Barszcz czerwony 400 ml (***MLE, SEL***) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (***GLU, SEL***) Kasza gryczana nieprażona 180 g Seler z dynią i natką 80 g (***GLU, SEL***) Surówka z cukinii b/c 70 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (***MLE, RYB***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	**Energia [kcal] 2 356,4** **Białko ogółem [g] 117,6** **Tłuszcz [g] 102,5** **Węglowodany ogółem [g] 281,6** **Sód [mg] 2 786,3** **Potas [mg] 5 001,1** **Wapń [mg] 762** **Fosfor [mg] 2 161,7** **Magnez [mg] 540,8** **Żelazo [mg] 16,5** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 954,5** **Witamina D [ug] 4,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6** **Błonnik pokarmowy [g] 44,6** **Witamina C [mg] 166,4** **suma cukrów prostych [g] 39,4**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml (***SEL***) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (***GLU, SEL***) Sos koperkowy 60 g (***GLU***) Kasza gryczana nieprażona 180 g Marchewka gotowana 80 g (***GLU***) Surówka z cukinii 70 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (***MLE, RYB***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	**Energia [kcal] 2 741,1** **Białko ogółem [g] 123,6** **Tłuszcz [g] 106,8** **Węglowodany ogółem [g] 343,2** **Sód [mg] 2 814,6** **Potas [mg] 5 162,1** **Wapń [mg] 649,4** **Fosfor [mg] 1 843,4** **Magnez [mg] 489,4** **Żelazo [mg] 13,9** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 614,8** **Witamina D [ug] 5,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Witamina C [mg] 161** **suma cukrów prostych [g] 68,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-30 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 80% 30 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Kurczak caprese 100 g (***MLE, GLU***) Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (***SEL***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Pieczywo razowe 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (***JAJ, GOR***) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	**Energia [kcal] 2 594,3** **Białko ogółem [g] 109,2** **Tłuszcz [g] 118,8** **Węglowodany ogółem [g] 305,7** **Sód [mg] 3 724,2** **Potas [mg] 5 204,7** **Wapń [mg] 944,6** **Fosfor [mg] 1 821** **Magnez [mg] 394,5** **Żelazo [mg] 15,1** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 795,5** **Witamina D [ug] 2,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **Witamina C [mg] 208,8** **suma cukrów prostych [g] 38,8**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Kurczak caprese 100 g (***MLE, GLU***) Ryż brązowy 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (***SEL***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (***JAJ, GOR***) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	**Energia [kcal] 2 467,3** **Białko ogółem [g] 104,2** **Tłuszcz [g] 121,7** **Węglowodany ogółem [g] 286,2** **Sód [mg] 3 650,9** **Potas [mg] 4 289,6** **Wapń [mg] 968,1** **Fosfor [mg] 2 001,5** **Magnez [mg] 459,4** **Żelazo [mg] 16,2** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 776,5** **Witamina D [ug] 2,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4** **Błonnik pokarmowy [g] 48** **Witamina C [mg] 166,7** **suma cukrów prostych [g] 31,4**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (***MLE, GLU, SEL***)	Zupa pomidorowa z makaronem lekkostrawna 400 ml (***GLU, SEL***) Kurczak caprese 100 g (***MLE, GLU***) Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (***SEL***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g (***MLE***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (***MLE, JAJ***) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	**Energia [kcal] 2 591,1** **Białko ogółem [g] 110,3** **Tłuszcz [g] 110,4** **Węglowodany ogółem [g] 313,6** **Sód [mg] 3 377,2** **Potas [mg] 5 077,1** **Wapń [mg] 706,9** **Fosfor [mg] 1 669,3** **Magnez [mg] 351,7** **Żelazo [mg] 13,6** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 823,2** **Witamina D [ug] 2,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **Witamina C [mg] 199,4** **suma cukrów prostych [g] 43,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-31 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa selerowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Sos szpinakowo-drobiowy z fileta. 180 g (***MLE, GLU***) Makaron 180 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 80 g (***MLE, GLU***) Surówka wielowarzywna 70 g (***SEL***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Wędzonka krotoszyńska 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (***JAJ, SEL, GOR***) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Energia [kcal] 2 448,6** **Białko ogółem [g] 108,6** **Tłuszcz [g] 94,2** **Węglowodany ogółem [g] 322** **Sód [mg] 3 099,8** **Potas [mg] 4 983,8** **Wapń [mg] 789,9** **Fosfor [mg] 1 752,9** **Magnez [mg] 425,6** **Żelazo [mg] 14,8** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 096,6** **Witamina D [ug] 1,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5** **Błonnik pokarmowy [g] 39,1** **Witamina C [mg] 218,5** **suma cukrów prostych [g] 43,2**
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa selerowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Sos szpinakowo-drobiowy z fileta. 180 g (***MLE, GLU***) Makaron razowy 140 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna b/c 70 g (***SEL***) Fasolka szparagowa 80 g (***MLE, GLU***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Wędzonka krotoszyńska 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (***JAJ, SEL, GOR***) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	**Energia [kcal] 2 227,1** **Białko ogółem [g] 101,8** **Tłuszcz [g] 95** **Węglowodany ogółem [g] 285,1** **Sód [mg] 3 094,9** **Potas [mg] 4 677,5** **Wapń [mg] 777,2** **Fosfor [mg] 1 896,4** **Magnez [mg] 457,9** **Żelazo [mg] 15,7** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 764** **Witamina D [ug] 1,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9** **Błonnik pokarmowy [g] 48,3** **Witamina C [mg] 207,6** **suma cukrów prostych [g] 32,1**
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Ser biały 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa selerowa lekkostrawna 400 ml (***GLU, SEL***) Sos szpinakowo-drobiowy b/ml z fileta. 180 g Makaron 180 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 80 g (***MLE, GLU***) Surówka wielowarzywna lekka 70 g (***MLE, JAJ, SEL***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Wędzonka krotoszyńska 30 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (***MLE, JAJ, SEL***) Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g	**Energia [kcal] 2 392,5** **Białko ogółem [g] 108,5** **Tłuszcz [g] 85,3** **Węglowodany ogółem [g] 323,8** **Sód [mg] 2 891,5** **Potas [mg] 4 922,7** **Wapń [mg] 715,5** **Fosfor [mg] 1 656,8** **Magnez [mg] 396,5** **Żelazo [mg] 13,9** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 419,6** **Witamina D [ug] 1,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,5** **Witamina C [mg] 209,3** **suma cukrów prostych [g] 43,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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,
MIĘ - 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,