

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Pieczywo mieszane 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata 30 g Sernik 80 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony z morelami (faszerowany) z sosem 100 g Sos morelowy 60 g Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem 70 g (MLE) Brokuły 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo mieszane 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyczej 30 g Frankfurterka biała z wody 50 g (GLU) Sałata jarzynowa 80 g (JAJ, SEL, GOR) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 634,9 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Sód [mg] 3 777,6 Potas [mg] 4 861,4 Wapń [mg] 533,5 Fosfor [mg] 1 757,1 Magnez [mg] 386,6 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 260,7 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Witamina C [mg] 216,4 suma cukrów prostych [g] 44,6
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek 70 g Herbata 1 szt Sałata 30 g Ciasteczka zbożowe b/c 50 g (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony z morelami (faszerowany) 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE) Brokuły 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Frankfurterka biała z wody 50 g (GLU) Sałata jarzynowa 80 g (JAJ, SEL, GOR) Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 311,5 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Sód [mg] 3 709,3 Potas [mg] 4 127,5 Wapń [mg] 621,8 Fosfor [mg] 1 861,4 Magnez [mg] 455,8 Żelazo [mg] 17,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 036,3 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Witamina C [mg] 166,7 suma cukrów prostych [g] 23,7
	LUXMED Łatwostrawna -wysokobiałkowa	Pieczywo mieszane 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sernik 80 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml (SEL) Schab pieczony z morelami (faszerowany) z sosem 100 g Sos morelowy 60 g Ziemniaki 180 g Surówka z pietruszki i jabłka 70 g (MLE) Brokuły puree 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo mieszane 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyczej 30 g Frankfurterka biała z wody 50 g (GLU) Sałata jarzynowa lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ, SEL) Sałata 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 686,1 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Sód [mg] 3 585,5 Potas [mg] 5 045,6 Wapń [mg] 523,9 Fosfor [mg] 1 680 Magnez [mg] 357,3 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 406,6 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Witamina C [mg] 252,6 suma cukrów prostych [g] 47,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-22 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna z chrzanem 80 g (JAJ, S02) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Dyńa gotowana z cukinią 80 g (GLU) Mieszanka warzywna(surówka) 70 g 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] 2 400 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Sód [mg] 3 258,7 Potas [mg] 4 756,9 Wapń [mg] 714,2 Fosfor [mg] 1 642,9 Magnez [mg] 431,2 Żelazo [mg] 17,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 368,2 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Witamina C [mg] 220,5 suma cukrów prostych [g] 44,2
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna z chrzanem 80 g (JAJ, S02) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ryż brązowy 180 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g 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] 2 249,3 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Sód [mg] 3 277,6 Potas [mg] 4 612 Wapń [mg] 758,7 Fosfor [mg] 1 782,8 Magnez [mg] 480,7 Żelazo [mg] 17,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 797,4 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Witamina C [mg] 244,7 suma cukrów prostych [g] 28,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL) Kasza kuskus 180 g (GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Dyńa gotowana z cukinią 80 g (GLU) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon 150 g	Energia [kcal] 2 392,1 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sód [mg] 2 978,5 Potas [mg] 4 556,9 Wapń [mg] 677,8 Fosfor [mg] 1 556,9 Magnez [mg] 391,5 Żelazo [mg] 16,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 368,3 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Witamina C [mg] 183,8 suma cukrów prostych [g] 43,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-23 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> ) Kielbasa krakowska 30 g Twarożek z ricottą 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 krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mintaj soule z pieca 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos paprykowy 60 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Smarowidło z szynki 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 411,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 324 Sód [mg] 3 194,3 Potas [mg] 5 507,2 Wapń [mg] 628,5 Fosfor [mg] 1 766,7 Magnez [mg] 424,1 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 705,6 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 Witamina C [mg] 253 suma cukrów prostych [g] 39,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g Twarożek z ricottą 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 krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mintaj soule z pieca 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Smarowidło z szynki 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 253 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Sód [mg] 3 125,3 Potas [mg] 4 534,3 Wapń [mg] 646,7 Fosfor [mg] 1 866,6 Magnez [mg] 435,9 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 704,9 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 43 Witamina C [mg] 211 suma cukrów prostych [g] 31,8
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g Twarożek z ricottą 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Mintaj soule z pieca 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchewki 70 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Sos z pomidorów i cukinii lekki 60 g	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Smarowidło z szynki lekki 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 446,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Sód [mg] 3 803,4 Potas [mg] 5 753,6 Wapń [mg] 645,4 Fosfor [mg] 1 730 Magnez [mg] 405,1 Żelazo [mg] 12,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 916,6 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Witamina C [mg] 220,9 suma cukrów prostych [g] 40,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-24 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 cukinii 400 ml (MLE, GLU, SEL) Grzanki 30 g (GLU) Sznycel 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	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 Mozarella kulki mini 50 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 526,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Sód [mg] 3 696,6 Potas [mg] 4 712,8 Wapń [mg] 801,9 Fosfor [mg] 1 556,8 Magnez [mg] 414,3 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 192,6 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Witamina C [mg] 188,9 suma cukrów prostych [g] 40,8
	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 cukinii 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sznycel 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) Mozarella kulki mini 50 g Szynka drobiowa gotowana 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 324,8 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 287 Sód [mg] 3 626,2 Potas [mg] 3 717 Wapń [mg] 816,2 Fosfor [mg] 1 725,5 Magnez [mg] 444,9 Żelazo [mg] 13,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 169,1 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 40 Witamina C [mg] 170,5 suma cukrów prostych [g] 24,5
	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 cukinii łatwostrawny 400 ml (GLU, SEL) Sznycel 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 Mozarella kulki mini 50 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Energia [kcal] 2 576,5 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Sód [mg] 2 871,9 Potas [mg] 4 607,9 Wapń [mg] 572,1 Fosfor [mg] 1 416,7 Magnez [mg] 343 Żelazo [mg] 11,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 200,4 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Witamina C [mg] 154,6 suma cukrów prostych [g] 50,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-25 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) Knedle 300 g Sos jogurtowy 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) 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] 2 681,6 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 385,3 Sód [mg] 3 502,2 Potas [mg] 4 459,6 Wapń [mg] 1 083,8 Fosfor [mg] 1 565,7 Magnez [mg] 344,9 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 512,8 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Witamina C [mg] 267 suma cukrów prostych [g] 64,3
	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) Knedle 300 g Sos jogurtowy 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) 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] 2 635,6 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Sód [mg] 3 247,5 Potas [mg] 4 786,4 Wapń [mg] 793,8 Fosfor [mg] 1 465,6 Magnez [mg] 345,5 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 801,1 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Witamina C [mg] 228,3 suma cukrów prostych [g] 67,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-26 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) Marchewka 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] 2 699,6 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Sód [mg] 2 843,8 Potas [mg] 5 188,1 Wapń [mg] 668,8 Fosfor [mg] 1 945,6 Magnez [mg] 522,4 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 557,9 Witamina D [ug] 5,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Witamina C [mg] 149,9 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] 2 356,2 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Sód [mg] 2 786,1 Potas [mg] 4 997,6 Wapń [mg] 761 Fosfor [mg] 2 161,2 Magnez [mg] 540,4 Żelazo [mg] 16,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 950 Witamina D [ug] 4,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Witamina C [mg] 165,5 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] 2 740,9 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Sód [mg] 2 814,4 Potas [mg] 5 158,6 Wapń [mg] 648,5 Fosfor [mg] 1 842,9 Magnez [mg] 489 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 610,3 Witamina D [ug] 5,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Witamina C [mg] 160,1 suma cukrów prostych [g] 68,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-27 niedziela	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa koperkowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kurczak caprese 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż paraboliczny 180 g Duet warzywny (marchew, fasolka, natka pietruszki) 80 g ( <b>GLU</b> ) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 578,1 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Sód [mg] 4 021,7 Potas [mg] 4 581,4 Wapń [mg] 934,2 Fosfor [mg] 1 797,1 Magnez [mg] 419 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 373,5 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Witamina C [mg] 189,2 suma cukrów prostych [g] 36,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pyszka szynkowa 30 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa koperkowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kurczak caprese 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż brązowy 180 g Cukinia duszona z ziołami 80 g Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 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> ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 464,9 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 115,8 Węglowodany ogółem [g] 303 Sód [mg] 3 442,5 Potas [mg] 5 072,7 Wapń [mg] 936,9 Fosfor [mg] 2 007,2 Magnez [mg] 500,8 Żelazo [mg] 16 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 711,5 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Witamina C [mg] 194,4 suma cukrów prostych [g] 31,9
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pyszka szynkowa 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa koperkowa lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kurczak caprese 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż paraboliczny 180 g Duet warzywny (marchew, fasolka, natka pietruszki) 80 g ( <b>GLU</b> ) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 g ( <b>MLE</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 593,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Sód [mg] 3 729,2 Potas [mg] 4 428,4 Wapń [mg] 679,3 Fosfor [mg] 1 638,4 Magnez [mg] 377,6 Żelazo [mg] 12,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 393,9 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Witamina C [mg] 176,9 suma cukrów prostych [g] 41

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-28 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 Mozarella kulki mini 50 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, 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	Kiwi 1 szt 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 z serem feta i ananasek 150 g (MLE, JAJ) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 668,1 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 323 Sód [mg] 3 404 Potas [mg] 4 530,5 Wapń [mg] 941,9 Fosfor [mg] 1 799,9 Magnez [mg] 396,8 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 817,9 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Witamina C [mg] 236 suma cukrów prostych [g] 38
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Mozarella kulki mini 50 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, 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	Kiwi 1 szt Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Sałatka ryżowa z szynką lekka (ryż brązowy) 150 g (MLE, JAJ) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 393,5 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Sód [mg] 3 341,9 Potas [mg] 4 772,3 Wapń [mg] 716,3 Fosfor [mg] 1 887,2 Magnez [mg] 465,2 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 770,8 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Witamina C [mg] 233,9 suma cukrów prostych [g] 23,6
	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 Mozarella kulki mini 50 g 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	Kiwi 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska 30 g Sałatka ryżowa z szynką lekka 150 g (MLE, JAJ) Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g	Energia [kcal] 2 527,2 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Sód [mg] 3 106,4 Potas [mg] 4 404,4 Wapń [mg] 630,1 Fosfor [mg] 1 599,6 Magnez [mg] 371,6 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 011,6 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Witamina C [mg] 223,5 suma cukrów prostych [g] 35,5



## Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-29 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> ) Szynka drobiowa wędzona 30 g Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z soczewicy z pomidorami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos porowo-śmietanowy 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g ( <b>SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 613,2 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Sód [mg] 3 076,7 Potas [mg] 4 703,3 Wapń [mg] 626,2 Fosfor [mg] 1 698,1 Magnez [mg] 375 Żelazo [mg] 14,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 006,5 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Witamina C [mg] 198,2 suma cukrów prostych [g] 37,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa wędzona 30 g Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z soczewicy z pomidorami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g ( <b>SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 424,9 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Sód [mg] 2 922,4 Potas [mg] 4 912,6 Wapń [mg] 627,6 Fosfor [mg] 1 872,3 Magnez [mg] 435 Żelazo [mg] 16,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 941,2 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 43 Witamina C [mg] 196,2 suma cukrów prostych [g] 29,5
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa wędzona 30 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa z zielonego groszku lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z indyka soute 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły puree 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g ( <b>SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 560,8 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Sód [mg] 2 990,1 Potas [mg] 4 416 Wapń [mg] 588,7 Fosfor [mg] 1 555,7 Magnez [mg] 322,7 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 712 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Witamina C [mg] 198,8 suma cukrów prostych [g] 36,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-30 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 30 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Chrzanowy twaróg 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa minestrone 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi z mięsem z wody 240 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Cebula zasmażana 30 g Kalafor 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z tuńczyka i kapusty pekińskiej 150 g ( <b>MLE, JAJ, RYB, GOR</b> ) Zielonogórska 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 570,7 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Sód [mg] 3 508,6 Potas [mg] 4 863,8 Wapń [mg] 668,1 Fosfor [mg] 1 628,5 Magnez [mg] 411,1 Żelazo [mg] 15,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 683,6 Witamina D [ug] 4,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Witamina C [mg] 226,8 suma cukrów prostych [g] 59,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Chrzanowy twaróg 80 g ( <b>MLE, S02</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa minestrone 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki pełnoziarniste z mięsem 2 szt Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kalafor 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z tuńczyka i kapusty pekińskiej 150 g ( <b>MLE, JAJ, RYB, GOR</b> ) Zielonogórska 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 533 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 133,8 Węglowodany ogółem [g] 266,9 Sód [mg] 3 608,2 Potas [mg] 5 165,4 Wapń [mg] 756,5 Fosfor [mg] 1 917 Magnez [mg] 470,4 Żelazo [mg] 17,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 859,7 Witamina D [ug] 5,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Witamina C [mg] 329,1 suma cukrów prostych [g] 32,4
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 80 % 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi z mięsem z wody 240 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g ( <b>MLE</b> ) Kalafor puree 80 g Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z tuńczykiem i ryżem lekka 150 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Zielonogórska 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 511,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Sód [mg] 3 262,9 Potas [mg] 4 428,7 Wapń [mg] 532,2 Fosfor [mg] 1 473,7 Magnez [mg] 373,5 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 429,5 Witamina D [ug] 5,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 Witamina C [mg] 125 suma cukrów prostych [g] 55

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,