

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-05-21 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g Twarożek z ricottą 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Brokuły 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta kanapkowa z szynki 80 g (MLE, JAJ, GOR) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 380,2 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Sód [mg] 3 115,2 Potas [mg] 5 251,1 Wapń [mg] 605,8 Fosfor [mg] 1 750,1 Magnez [mg] 408,5 Żelazo [mg] 12,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 275,2 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 Witamina C [mg] 227,5 suma cukrów prostych [g] 37,4
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g Twarożek z ricottą 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta kanapkowa z szynki 80 g (MLE, JAJ, GOR) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 221,6 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Sód [mg] 3 046,2 Potas [mg] 4 278,2 Wapń [mg] 623,9 Fosfor [mg] 1 850 Magnez [mg] 420,4 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 274,5 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Witamina C [mg] 185,5 suma cukrów prostych [g] 29,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g Twarożek z ricottą 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z selera i marchewki 70 g (MLE, SEL) Brokuły puree 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta kanapkowa z szynki lekka 80 g (MLE, JAJ) Polędwica drobiowa 80% 30 g Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 446,1 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Sód [mg] 3 143,8 Potas [mg] 5 410,5 Wapń [mg] 607,2 Fosfor [mg] 1 704,5 Magnez [mg] 381,9 Żelazo [mg] 12,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 591,5 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Witamina C [mg] 230,2 suma cukrów prostych [g] 38,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-22 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 Kalafior 80 g (MLE, GLU) Surówka czerwony colesław 70 g (JAJ, GOR) 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] 2 529 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Sód [mg] 3 801,5 Potas [mg] 4 645,1 Wapń [mg] 813,3 Fosfor [mg] 1 576,6 Magnez [mg] 414,2 Żelazo [mg] 12,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 389,5 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Witamina C [mg] 213,2 suma cukrów prostych [g] 37,3
	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) Kalafior 80 g (MLE, GLU) Surówka czerwony colesław b/c 70 g (JAJ, GOR) 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] 2 336,7 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Sód [mg] 3 741 Potas [mg] 3 742,5 Wapń [mg] 830,5 Fosfor [mg] 1 738,2 Magnez [mg] 447,6 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 364,5 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Witamina C [mg] 171,1 suma cukrów prostych [g] 25,2
	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 z jogurtem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sznycel z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Kalafior puree 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 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] 2 540,4 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Sód [mg] 3 037,4 Potas [mg] 4 540 Wapń [mg] 578,3 Fosfor [mg] 1 435,2 Magnez [mg] 338,6 Żelazo [mg] 10,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 273,5 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Witamina C [mg] 160,7 suma cukrów prostych [g] 45

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-23 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 z ciecierzycy 400 ml (SEL) Pierogi leniwe 240 g (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 Arbuz 150 g	Energia [kcal] 2 703,5 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Sód [mg] 3 250,3 Potas [mg] 4 483,9 Wapń [mg] 1 201,1 Fosfor [mg] 1 960 Magnez [mg] 345,5 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 790,1 Witamina D [ug] 3,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Witamina C [mg] 244,6 suma cukrów prostych [g] 65,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z ciecierzycy 400 ml (SEL) Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300 g Sos jogurtowo-serowy b/c 100 g (MLE) Pomarańcza 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 Kiwi 1 szt	Energia [kcal] 2 374,4 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Sód [mg] 2 753,1 Potas [mg] 4 995,9 Wapń [mg] 1 144,2 Fosfor [mg] 1 953 Magnez [mg] 481 Żelazo [mg] 16,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 451,6 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Witamina C [mg] 371,6 suma cukrów prostych [g] 41,8
	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) Pierogi leniwe 240 g (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 Arbuz 150 g	Energia [kcal] 2 520,3 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Sód [mg] 2 913,9 Potas [mg] 3 849,2 Wapń [mg] 884,6 Fosfor [mg] 1 745,2 Magnez [mg] 288,2 Żelazo [mg] 13,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 689,2 Witamina D [ug] 4,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Witamina C [mg] 192,7 suma cukrów prostych [g] 65,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-24 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)	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (GLU) Kasza gryczana nieprażona 180 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Buraczki gotowane 80 g (MLE, 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] 2 576,8 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Sód [mg] 2 757,3 Potas [mg] 5 301,7 Wapń [mg] 679,8 Fosfor [mg] 1 942,4 Magnez [mg] 525 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 794,5 Witamina D [ug] 4,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Witamina C [mg] 183,5 suma cukrów prostych [g] 65,7
	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)	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (GLU) 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] 2 211,4 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Sód [mg] 2 698 Potas [mg] 4 941 Wapń [mg] 755,1 Fosfor [mg] 2 150,6 Magnez [mg] 535,6 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 310,9 Witamina D [ug] 4,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Witamina C [mg] 191,3 suma cukrów prostych [g] 31,2
	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)	Zupa ziemniaczana z pomidorami lekka 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (GLU) Sos koperkowy 60 g (GLU) Kasza gryczana nieprażona 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, 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] 2 624,6 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Sód [mg] 2 731,9 Potas [mg] 5 257,3 Wapń [mg] 663,2 Fosfor [mg] 1 842,6 Magnez [mg] 491,1 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 783,5 Witamina D [ug] 4,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Witamina C [mg] 176,5 suma cukrów prostych [g] 65,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-25 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 koperkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak caprese 100 g (MLE, GLU) Ryż paraboliczny 180 g Duet warzywny (marchew, fasolka, natka pietruszki) 80 g (GLU) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 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) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt (JAJ) 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 (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 koperkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak caprese 100 g (MLE, GLU) Ryż brązowy 180 g Mieszanka warzyw gotowanych z pomidorami lekka 80 g (SEL) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2 459,7 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 116,2 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Sód [mg] 3 483,7 Potas [mg] 4 886 Wapń [mg] 940 Fosfor [mg] 1 990,9 Magnez [mg] 477,1 Żelazo [mg] 15,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 869 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Witamina C [mg] 197 suma cukrów prostych [g] 31,9
	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 koperkowa lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Kurczak caprese 100 g (MLE, GLU) Ryż paraboliczny 180 g Duet warzywny (marchew, fasolka, natka pietruszki) 80 g (GLU) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt (JAJ) 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 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-26 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) Tagine z kurczaka 180 g (ORZ) Kasza kuskus 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Surówka wielowarzywna 70 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Truskawki 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g Paprykarz z tuńczyka 80 g (RYB) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 625,6 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 120,3 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Sód [mg] 3 231,5 Potas [mg] 4 558,8 Wapń [mg] 664,5 Fosfor [mg] 1 599,6 Magnez [mg] 443,2 Żelazo [mg] 16,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 936,9 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Witamina C [mg] 268 suma cukrów prostych [g] 41,8
	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) Potrawka drobiowa z warzywami i curry 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	Truskawki 150 g Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g Paprykarz z tuńczyk (ryż brązowy) lekki 80 g (RYB) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 238,1 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sód [mg] 2 923,1 Potas [mg] 4 640,4 Wapń [mg] 699,4 Fosfor [mg] 1 697,7 Magnez [mg] 444 Żelazo [mg] 15,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 127 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Witamina C [mg] 281,7 suma cukrów prostych [g] 25,6
	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) Potrawka drobiowa z warzywami i curry 180 g (MLE, GLU) Kasza kuskus 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Surówka wielowarzywna lekka 70 g (MLE, JAJ, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Truskawki 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g Paprykarz z tuńczyka lekki 80 g (RYB) Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g	Energia [kcal] 2 356 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Sód [mg] 2 657,3 Potas [mg] 4 304,2 Wapń [mg] 650,7 Fosfor [mg] 1 534,5 Magnez [mg] 390,1 Żelazo [mg] 15,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 169,5 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Witamina C [mg] 272,3 suma cukrów prostych [g] 37,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-27 wtorek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa wędzona 30 g Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g (MLE, JAJ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z indyka soute 100 g (GLU) Sos porowo-śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Brokuły 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Melon 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z zalewy 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 613,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 123,2 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Sód [mg] 3 111 Potas [mg] 4 851,7 Wapń [mg] 666,3 Fosfor [mg] 1 660,7 Magnez [mg] 393,9 Żelazo [mg] 13,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 052,7 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Witamina C [mg] 206,3 suma cukrów prostych [g] 36,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa wędzona 30 g Twarożek z cebulką i pieprzem 80 g (MLE, JAJ) Ogórek 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z indyka soute 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Brokuły 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z zalewy 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 462,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 117,7 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Sód [mg] 2 921,9 Potas [mg] 4 677,8 Wapń [mg] 628,6 Fosfor [mg] 1 815,7 Magnez [mg] 419,7 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 671,4 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Witamina C [mg] 189 suma cukrów prostych [g] 30,6
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa wędzona 30 g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z zielonego groszku lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Filet z indyka soute 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Sos koperkowy 60 g (GLU) Brokuły puree 80 g (GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g (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) Szynka z zalewy 30 g Paszтет domowy wypiek własny 50 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 580,2 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Sód [mg] 3 029,9 Potas [mg] 4 817,3 Wapń [mg] 628,3 Fosfor [mg] 1 586,7 Magnez [mg] 358,3 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 029,2 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Witamina C [mg] 214,1 suma cukrów prostych [g] 35,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-28 środa	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (GLU, SEL) Kartacze 300 g (JAJ) Cebula zasmażana 30 g Kalańior 80 g (MLE, GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g (MLE) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka z makrelą 150 g (JAJ, RYB) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 608,6 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Sód [mg] 3 930,4 Potas [mg] 5 977,6 Wapń [mg] 636,2 Fosfor [mg] 1 634,4 Magnez [mg] 453,8 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 592,5 Witamina D [ug] 5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Witamina C [mg] 323,1 suma cukrów prostych [g] 42,3
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z mięsem 2 szt Kalańior 80 g (MLE, GLU) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem b/c 70 g (MLE) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka z makrelą i ryżem brązowym 150 g (JAJ, RYB) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 625,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 146,2 Węglowodany ogółem [g] 271 Sód [mg] 3 814,4 Potas [mg] 5 007,7 Wapń [mg] 659,7 Fosfor [mg] 1 780 Magnez [mg] 471,1 Żelazo [mg] 16,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 731 Witamina D [ug] 5,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Witamina C [mg] 313,1 suma cukrów prostych [g] 30,4
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Kartacze 300 g (JAJ) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120 g (MLE) Kalańior puree 80 g Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka z makrelą 150 g (JAJ, RYB) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 470 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Sód [mg] 3 323,1 Potas [mg] 5 679,1 Wapń [mg] 607,5 Fosfor [mg] 1 535,3 Magnez [mg] 420,8 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 159 Witamina D [ug] 5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Witamina C [mg] 256,7 suma cukrów prostych [g] 42,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-29 czwartek	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 Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Botwinka 400 ml (MLE, GLU, SEL) Stek górski siekany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowo - śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Mizéria z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) Marchewka mini gotowana 80 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Arbuz 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Kielbasa żywiecka 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 645,4 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 124,6 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Sód [mg] 3 051,1 Potas [mg] 4 396,3 Wapń [mg] 954,8 Fosfor [mg] 1 620,6 Magnez [mg] 351,7 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 729,4 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Witamina C [mg] 145,6 suma cukrów prostych [g] 49,5
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 30 g Serek naturalny homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Botwinka 400 ml (MLE, GLU, SEL) Stek górski siekany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Brokuły 80 g Mizéria z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Jabłko 1 szt Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Kielbasa żywiecka 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 466,6 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 119,7 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Sód [mg] 2 739 Potas [mg] 4 603,4 Wapń [mg] 954,9 Fosfor [mg] 1 709 Magnez [mg] 411,6 Żelazo [mg] 16,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 391,7 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Witamina C [mg] 180 suma cukrów prostych [g] 36,2
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa 80 % 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)	Botwina lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Pulpet z indyka 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy z jogurtem 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Marchewka mini gotowana 80 g Surówka z selera naciowego lekka 70 g (SEL) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Arbuz 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Kielbasa żywiecka 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 387,9 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 308 Sód [mg] 3 282,4 Potas [mg] 4 327,1 Wapń [mg] 687,7 Fosfor [mg] 1 527 Magnez [mg] 314,6 Żelazo [mg] 12,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 690,4 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Witamina C [mg] 139,3 suma cukrów prostych [g] 50,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-30 piątek	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Połędwica drobiowa 80% 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL) Mintaj w płatkach owsianych z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka 80 g (SEL) Surówka z kapusty kiszonej i białej 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Truskawki 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, JAJ, GOR) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 329,6 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Sód [mg] 3 851,1 Potas [mg] 5 204,5 Wapń [mg] 713,4 Fosfor [mg] 1 799 Magnez [mg] 451,1 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 878,3 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Witamina C [mg] 305,5 suma cukrów prostych [g] 39,1
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Połędwica drobiowa 80% 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL) Mintaj w płatkach owsianych z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ryż brązowy 180 g Pomidory zapiekane 80 g Surówka z kapusty kiszonej i białej b/c 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Truskawki 150 g Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, JAJ, GOR) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 137,7 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Sód [mg] 3 352,7 Potas [mg] 4 217,6 Wapń [mg] 715,8 Fosfor [mg] 1 956,7 Magnez [mg] 502,7 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 414,6 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Witamina C [mg] 271 suma cukrów prostych [g] 23,7
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Połędwica drobiowa 80% 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Mintaj w płatkach owsianych z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Jarzynka grecka 80 g (SEL) Surówka z kalarepy i marchewki 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Truskawki 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Szynka piastowska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 387,5 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Sód [mg] 3 428,8 Potas [mg] 5 382,4 Wapń [mg] 680,7 Fosfor [mg] 1 760,4 Magnez [mg] 400,2 Żelazo [mg] 14,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 340,2 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Witamina C [mg] 331,7 suma cukrów prostych [g] 37,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-31 sobota	LUXMED Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU) Pieczywo razowe 20 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Ser biały 80 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100 g (GLU) Sos dyniowy z jogurtem 60 g (MLE) Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g (MLE, GLU) Sałata 50 g Sos jogurtowy grecki 20 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Winogrona 100 g Pieczywo razowe 40 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z zalewy 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 508,2 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Sód [mg] 3 448,2 Potas [mg] 5 215,9 Wapń [mg] 750,9 Fosfor [mg] 1 751,4 Magnez [mg] 420 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 743,8 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Witamina C [mg] 237,2 suma cukrów prostych [g] 34,7
	LUXMED Cukrzycowa -wysokobiałkowa	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Ser biały 80 g (MLE) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Kalafior 80 g (MLE, GLU) Sałata 50 g Sos jogurtowy grecki b/c 20 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z zalewy 30 g Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Energia [kcal] 2 305,4 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Sód [mg] 3 168,5 Potas [mg] 4 072,3 Wapń [mg] 719,4 Fosfor [mg] 1 798,4 Magnez [mg] 420,3 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 515,9 Witamina D [ug] 1,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Witamina C [mg] 243,1 suma cukrów prostych [g] 27,4
	LUXMED Łatwostrawna-wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100 g (GLU) Ziemniaki 180 g Kalafior puree 80 g Sałata 50 g Sos jogurtowy grecki 20 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml Sos dyniowy z jogurtem 60 g (MLE)	Winogrona 100 g Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z zalewy 30 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (MLE, JAJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Energia [kcal] 2 493,3 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Sód [mg] 3 184,1 Potas [mg] 4 962,6 Wapń [mg] 696,6 Fosfor [mg] 1 651,1 Magnez [mg] 373,9 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 997,5 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Witamina C [mg] 178 suma cukrów prostych [g] 34

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,