

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-11 piątek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ser żółty 30 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa cygańska 400 g (1-GLU, 9-SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Makaron orzo 180 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szyнка z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,6 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Sód [mg] 3 116,9 b-karoten [mg] 9 154,3 Potas [mg] 3 819,8 Wapń [mg] 725,9 Fosfor [mg] 1 382,9 Magnez [mg] 305,5 Żelazo [mg] 14,6 Witamina C [mg] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa minestrone lekkostrawna 400 ml (9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy 60 g Makaron orzo 180 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Sałata 50 g Sos vinegret 15 g (10-GOR) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szyнка z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Sód [mg] 2 350,8 b-karoten [mg] 7 393,1 Potas [mg] 3 607,8 Wapń [mg] 493,6 Fosfor [mg] 1 089,6 Magnez [mg] 255,9 Żelazo [mg] 12,2 Witamina C [mg] 173,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ser żółty 30 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa cygańska 400 g (1-GLU, 9-SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 70 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szyнка z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Sód [mg] 3 872,2 b-karoten [mg] 7 999,8 Potas [mg] 4 249,4 Wapń [mg] 739,8 Fosfor [mg] 1 779,7 Magnez [mg] 479,5 Żelazo [mg] 17 Witamina C [mg] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-12 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Chleb razowy 35 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Piersz z kurnej półki 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Sód [mg] 3 300 b-karoten [mg] 10 900,4 Potas [mg] 4 074,5 Wapń [mg] 619,4 Fosfor [mg] 1 460,5 Magnez [mg] 325,8 Żelazo [mg] 11,6 Witamina C [mg] 164 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 35 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Piersz z kurnej półki 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,9 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Sód [mg] 3 213,8 b-karoten [mg] 13 540,4 Potas [mg] 3 896,3 Wapń [mg] 587,1 Fosfor [mg] 1 317,5 Magnez [mg] 280,7 Żelazo [mg] 9,7 Witamina C [mg] 157,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Piersz z kurnej półki 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pyzdra szynkowa 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,5 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 242,7 Sód [mg] 3 678,1 b-karoten [mg] 6 418,9 Potas [mg] 3 854 Wapń [mg] 658,1 Fosfor [mg] 1 767,6 Magnez [mg] 410,4 Żelazo [mg] 14,4 Witamina C [mg] 176,4 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-13 niedziela	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (1-GLU) Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Kalafor 80 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Arbuz 200 g Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,6 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Sód [mg] 3 278,5 b-karoten [mg] 6 430,1 Potas [mg] 3 902,8 Wapń [mg] 527,3 Fosfor [mg] 1 486,4 Magnez [mg] 310,7 Żelazo [mg] 13,3 Witamina C [mg] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (1-GLU) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Kalafor puree 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Arbuz 200 g Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 264,8 Sód [mg] 3 217,1 b-karoten [mg] 4 631,1 Potas [mg] 3 901,1 Wapń [mg] 500,1 Fosfor [mg] 1 327 Magnez [mg] 264,3 Żelazo [mg] 12,1 Witamina C [mg] 213,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (1-GLU) Kasza pęczak 180 g (1-GLU) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalafor 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,4 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 219,3 Sód [mg] 3 394,9 b-karoten [mg] 6 422,1 Potas [mg] 3 397,4 Wapń [mg] 534,8 Fosfor [mg] 1 680,7 Magnez [mg] 370,5 Żelazo [mg] 15,7 Witamina C [mg] 258,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-14 poniedziałek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa pejszanka 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z serem i żurawiną pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Kluski śląskie 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Sód [mg] 3 306,3 b-karoten [mg] 5 328,5 Potas [mg] 4 408,9 Wapń [mg] 770 Fosfor [mg] 1 593,9 Magnez [mg] 381,6 Żelazo [mg] 12,9 Witamina C [mg] 167,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kluski śląskie 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 338 Sód [mg] 2 621,7 b-karoten [mg] 9 050,1 Potas [mg] 4 565,9 Wapń [mg] 659,9 Fosfor [mg] 1 404,9 Magnez [mg] 304,8 Żelazo [mg] 12 Witamina C [mg] 191,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa pejszanka 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza gryczana biała 180 g Szpinak 80 g (1-GLU) Surówka z cukinii b/c 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Gruszka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Sód [mg] 3 641,5 b-karoten [mg] 8 316,7 Potas [mg] 4 230,6 Wapń [mg] 741,8 Fosfor [mg] 1 994,2 Magnez [mg] 598,9 Żelazo [mg] 16,5 Witamina C [mg] 176,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-15 wtorek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU, 6-SOJ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Szynka Natura Lukullus 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Krem z dyni 400 ml (9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza orkiszowa 180 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka kopenhaska z młodej kapusty 70 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Morele 2 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Sód [mg] 2 999,2 b-karoten [mg] 17 406,4 Potas [mg] 3 643,2 Wapń [mg] 660,9 Fosfor [mg] 1 254 Magnez [mg] 334,4 Żelazo [mg] 13 Witamina C [mg] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU, 6-SOJ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Szynka Natura Lukullus 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Krem z dyni b/pestek słonecznika 400 ml (9-SEL) Schab po tokańsku diet. 100 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g Sałata lodowa z jogurtem 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Morele 2 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,6 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 296 Sód [mg] 2 591,3 b-karoten [mg] 14 501,4 Potas [mg] 3 535,6 Wapń [mg] 569,4 Fosfor [mg] 1 067,1 Magnez [mg] 264,9 Żelazo [mg] 11,8 Witamina C [mg] 208 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Szynka Natura Lukullus 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza orkiszowa 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g Surówka kopenhaska z młodej kapusty 70 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Morele 2 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,5 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Sód [mg] 3 009,7 b-karoten [mg] 14 114,6 Potas [mg] 4 098,5 Wapń [mg] 650,5 Fosfor [mg] 1 537,5 Magnez [mg] 405,8 Żelazo [mg] 14,7 Witamina C [mg] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-16 środa	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Serek homogenizowany z papryką 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Salata lodowa 30 g Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka w panierce panko z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Salatka ryżowa z warzywami, serem i szynką 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,5 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Sód [mg] 4 059,3 b-karoten [mg] 13 155,6 Potas [mg] 4 324,9 Wapń [mg] 908,2 Fosfor [mg] 1 816,3 Magnez [mg] 387,8 Żelazo [mg] 13,9 Witamina C [mg] 236,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Salatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 150 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,8 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Sód [mg] 4 389,2 b-karoten [mg] 11 250 Potas [mg] 4 408,8 Wapń [mg] 664,7 Fosfor [mg] 1 603,3 Magnez [mg] 327,8 Żelazo [mg] 12,7 Witamina C [mg] 223,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Serek homogenizowany z papryką 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Salata lodowa 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ryż brązowy 180 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Salatka z ryżem brązowym i zielonym ogórkiem 150 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,8 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 267,6 Sód [mg] 4 453,5 b-karoten [mg] 13 075,3 Potas [mg] 4 068,5 Wapń [mg] 726,1 Fosfor [mg] 2 033,6 Magnez [mg] 531,4 Żelazo [mg] 15,7 Witamina C [mg] 193,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-17 czwartek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek chrzanowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Botwinka 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy 180 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szyunka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,1 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 339 Sód [mg] 4 426,8 b-karoten [mg] 10 538,5 Potas [mg] 5 526,2 Wapń [mg] 686,3 Fosfor [mg] 1 893,9 Magnez [mg] 567 Żelazo [mg] 17,7 Witamina C [mg] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Botwinka lekka 400 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 180 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szyunka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,1 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 339 Sód [mg] 3 789,8 b-karoten [mg] 11 512,8 Potas [mg] 5 215,7 Wapń [mg] 650,9 Fosfor [mg] 1 788,9 Magnez [mg] 520,3 Żelazo [mg] 16 Witamina C [mg] 148,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek chrzanowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Botwinka 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Kasza gryczana 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g Cukinia pieczona 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szyunka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,4 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Sód [mg] 4 851,2 b-karoten [mg] 7 370,9 Potas [mg] 5 419,5 Wapń [mg] 684,9 Fosfor [mg] 2 131,2 Magnez [mg] 632 Żelazo [mg] 19,7 Witamina C [mg] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-18 piątek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Ser żółty 30 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Sód [mg] 2 899,9 b-karoten [mg] 2 905,2 Potas [mg] 3 219,7 Wapń [mg] 842,3 Fosfor [mg] 1 658,9 Magnez [mg] 314,4 Żelazo [mg] 13,6 Witamina C [mg] 193,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Sód [mg] 2 064,3 b-karoten [mg] 3 424,5 Potas [mg] 3 319,3 Wapń [mg] 663,2 Fosfor [mg] 1 554,7 Magnez [mg] 247,2 Żelazo [mg] 12,4 Witamina C [mg] 212,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa kalafiorowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Sód [mg] 2 934,5 b-karoten [mg] 2 856,9 Potas [mg] 3 662,9 Wapń [mg] 741,3 Fosfor [mg] 1 910,7 Magnez [mg] 395,3 Żelazo [mg] 15,9 Witamina C [mg] 163,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-19 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Ogórek 70 g Salata 30 g	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Szpinak 80 g (1-GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Arbuz 200 g Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka piastowska 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,2 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sód [mg] 3 548,3 b-karoten [mg] 9 919,5 Potas [mg] 4 463,2 Wapń [mg] 749,5 Fosfor [mg] 1 675,9 Magnez [mg] 391,5 Żelazo [mg] 14 Witamina C [mg] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 35 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Szpinak 80 g (1-GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Arbuz 200 g Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka piastowska 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,9 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Sód [mg] 3 815,6 b-karoten [mg] 9 733 Potas [mg] 4 457,4 Wapń [mg] 694,3 Fosfor [mg] 1 498,8 Magnez [mg] 334 Żelazo [mg] 12,7 Witamina C [mg] 266,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Szpinak 80 g (1-GLU) Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka piastowska 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,8 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Sód [mg] 3 793 b-karoten [mg] 9 422,2 Potas [mg] 4 166,8 Wapń [mg] 771,5 Fosfor [mg] 1 958,7 Magnez [mg] 470,5 Żelazo [mg] 16,9 Witamina C [mg] 243,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-20 niedziela	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z soczewicą 400 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-ŁUB) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ryż 180 g Marchewka talarki z natką 80 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Winogrona 100 g Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Jajko 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,4 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Sód [mg] 4 080,2 b-karoten [mg] 13 040,2 Potas [mg] 4 068,1 Wapń [mg] 574,3 Fosfor [mg] 1 666,5 Magnez [mg] 333,6 Żelazo [mg] 13,9 Witamina C [mg] 194,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ryż 180 g Marchewka talarki z natką 80 g Surówka z selera z olejem 70 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Winogrona 100 g Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,6 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Sód [mg] 4 065,7 b-karoten [mg] 13 509,7 Potas [mg] 4 041,8 Wapń [mg] 556,6 Fosfor [mg] 1 573,1 Magnez [mg] 299,9 Żelazo [mg] 12,1 Witamina C [mg] 189,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa jarzynowa z soczewicą 400 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-ŁUB) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Ryż brązowy 180 g Fasolka gotowana 80 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Jajko 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Sód [mg] 3 959 b-karoten [mg] 6 861,2 Potas [mg] 4 491,3 Wapń [mg] 631,3 Fosfor [mg] 2 036,5 Magnez [mg] 519,7 Żelazo [mg] 18 Witamina C [mg] 171,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3

Oznaczenia alergenów:

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
- 2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
- 3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
- 4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
- 5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
- 7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
- 9-SEL - Seler i produkty pochodne,
- 10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- 11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- 12-S02 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- 13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- 14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,