

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka Natura Lukullus 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Barszcz ukraiński 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos miodowo-musztardowy 60 g (1-GLU, 10-GOR) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Mizeria 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (9-SEL) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Sód [mg] 3 263,4 b-karoten [mg] 7 214,1 Potas [mg] 4 111,1 Wapń [mg] 702,7 Fosfor [mg] 1 604,1 Magnez [mg] 456,8 Żelazo [mg] 16,6 Witamina C [mg] 250,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 57,3
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka Natura Lukullus 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Sód [mg] 1 940,7 b-karoten [mg] 4 965,4 Potas [mg] 4 066,4 Wapń [mg] 601,7 Fosfor [mg] 1 303 Magnez [mg] 318,8 Żelazo [mg] 13,8 Witamina C [mg] 160,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 56
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka Natura Lukullus 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Barszcz ukraiński 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku z jabłkiem 100 g Kasza gryczana biała 180 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Mizeria 70 g (7-MLE) 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (9-SEL) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,5 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Sód [mg] 3 491 b-karoten [mg] 6 534,3 Potas [mg] 4 736,4 Wapń [mg] 724,2 Fosfor [mg] 1 988,7 Magnez [mg] 613,9 Żelazo [mg] 17,6 Witamina C [mg] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 53,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-22 wtorek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Schab na kartki 30 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Morele 2 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Sałatka meksykańska z kurczakiem 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,1 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Sód [mg] 4 069,2 b-karoten [mg] 10 715,9 Potas [mg] 4 456,1 Wapń [mg] 946,9 Fosfor [mg] 1 606,1 Magnez [mg] 362 Żelazo [mg] 13,6 Witamina C [mg] 255,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 59,4
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 180 g Cukinia pieczona 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Morele 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Sód [mg] 3 453,5 b-karoten [mg] 12 513,3 Potas [mg] 4 655,4 Wapń [mg] 562,8 Fosfor [mg] 1 599,2 Magnez [mg] 343,8 Żelazo [mg] 12,3 Witamina C [mg] 194,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 59,4
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Schab na kartki 30 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ)	Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Cukinia pieczona 80 g Surówka wielowarzywna b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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) Sałatka meksykańska z kurczakiem 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Morele 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 248,1 Sód [mg] 4 506,6 b-karoten [mg] 9 595,7 Potas [mg] 4 277,7 Wapń [mg] 956,4 Fosfor [mg] 1 926,7 Magnez [mg] 442,1 Żelazo [mg] 16 Witamina C [mg] 216,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 46

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-23 środa	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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 schabowa 30 g Twarożek figowy 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa kapuśniak z młodej kiszzonej kapusty 400 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy 180 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 180 g (1-GLU) Kalafior 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,8 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 294 Sód [mg] 3 348,9 b-karoten [mg] 7 661,1 Potas [mg] 3 867,5 Wapń [mg] 653,1 Fosfor [mg] 1 473,8 Magnez [mg] 330,7 Żelazo [mg] 15 Witamina C [mg] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,3 suma cukrów prostych [g] 57,7
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Twarożek figowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 180 g (1-GLU) Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Kalafior puree 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta jajeczna z natką 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,7 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Sód [mg] 2 713,4 b-karoten [mg] 9 900,6 Potas [mg] 4 098,8 Wapń [mg] 634,5 Fosfor [mg] 1 364,3 Magnez [mg] 277,1 Żelazo [mg] 14,3 Witamina C [mg] 214,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,7 suma cukrów prostych [g] 59,9
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Twarożek figowy 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa kapuśniak z młodej kiszzonej kapusty 400 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy 180 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 180 g Kalafior 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Sód [mg] 3 545,3 b-karoten [mg] 7 210,3 Potas [mg] 4 307,6 Wapń [mg] 676,1 Fosfor [mg] 1 651,5 Magnez [mg] 487,5 Żelazo [mg] 16,9 Witamina C [mg] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 43,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-24 czwartek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Ser biały 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka w sezamie z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ) Ziemniaki 180 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z papryki z olejem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Połędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Sód [mg] 3 521,4 b-karoten [mg] 8 277,2 Potas [mg] 4 299,2 Wapń [mg] 665,5 Fosfor [mg] 1 657,9 Magnez [mg] 369,1 Żelazo [mg] 14,3 Witamina C [mg] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 57,9
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony soute 100 g (1-GLU) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (7-MLE) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 150 g (3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Sód [mg] 3 137 b-karoten [mg] 4 066,7 Potas [mg] 4 477,7 Wapń [mg] 557,2 Fosfor [mg] 1 500 Magnez [mg] 318,7 Żelazo [mg] 13,4 Witamina C [mg] 237,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 61,1
	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka pieczony soute 100 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Puree z pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,2 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 248,1 Sód [mg] 3 813,3 b-karoten [mg] 8 644,8 Potas [mg] 4 154,2 Wapń [mg] 685 Fosfor [mg] 1 907,8 Magnez [mg] 444,2 Żelazo [mg] 15,7 Witamina C [mg] 357,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 46

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-25 piątek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 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 zielonogórska 30 g (1- GLU , 6- SOJ , 9- SEL , 10- GOR) Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (7- MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1- GLU , 7- MLE)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1- GLU , 9- SEL) Dorsz panierowany z pieca 100 g (1- GLU , 3- JAJ , 4- RYB) Ziemniaki 180 g Surówka z cukinią, marchewką i porem 70 g Jarzynyki po grecku 80 g (9- SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 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) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3- JAJ) Szynka na kartki 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Śliwki 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,5 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 303 Sód [mg] 3 263,3 b-karoten [mg] 12 338,8 Potas [mg] 4 602,8 Wapń [mg] 672,7 Fosfor [mg] 1 641,4 Magnez [mg] 380,5 Żelazo [mg] 15,2 Witamina C [mg] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 64,6
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 11- SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1- GLU , 6- SOJ) Masło 20 g (7- MLE) Szynka zielonogórska 30 g (1- GLU , 6- SOJ , 9- SEL , 10- GOR) Twarożek z jabłkiem 80 g (7- MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1- GLU , 7- MLE)	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (1- GLU , 9- SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1- GLU , 4- RYB) Sos koperkowy 60 g (1- GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Jarzynyki po grecku 80 g (9- SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 11- SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1- GLU , 6- SOJ) Masło 20 g (7- MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3- JAJ , 7- MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,6 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Sód [mg] 2 997,6 b-karoten [mg] 12 139,1 Potas [mg] 3 895,3 Wapń [mg] 632,9 Fosfor [mg] 1 295,2 Magnez [mg] 284,4 Żelazo [mg] 11,8 Witamina C [mg] 159,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 60,8
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (1- GLU , 3- JAJ , 6- SOJ , 11- SEZ) Masło 20 g (7- MLE) Szynka zielonogórska 30 g (1- GLU , 6- SOJ , 9- SEL , 10- GOR) Twarożek z jabłkiem b/c 80 g (7- MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1- GLU , 7- MLE)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1- GLU , 9- SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1- GLU , 4- RYB) Ryż brązowy 180 g Surówka z cukinią, marchewką i porem 70 g Pomidory zapiekane 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1- GLU , 3- JAJ , 6- SOJ , 11- SEZ) Masło 20 g (7- MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3- JAJ) Szynka na kartki 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Śliwki 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,8 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Sód [mg] 2 987,3 b-karoten [mg] 9 484,3 Potas [mg] 4 184,8 Wapń [mg] 672,1 Fosfor [mg] 1 834,8 Magnez [mg] 485,7 Żelazo [mg] 16,6 Witamina C [mg] 268,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 51,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-26 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Ser żółty 30 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 180 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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 bankietowa 30 g (1-GLU) Paszтет z tuńczyka 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Sód [mg] 4 346,5 b-karoten [mg] 11 167,6 Potas [mg] 3 774,2 Wapń [mg] 664,5 Fosfor [mg] 1 405,4 Magnez [mg] 345,1 Żelazo [mg] 13,4 Witamina C [mg] 167,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 59,7
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 180 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Paszтет z tuńczyka 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Sód [mg] 3 700,9 b-karoten [mg] 12 238,1 Potas [mg] 3 912,1 Wapń [mg] 438,7 Fosfor [mg] 1 285,6 Magnez [mg] 296,1 Żelazo [mg] 12,5 Witamina C [mg] 184,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 64,7
	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) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Ser żółty 30 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza orkiszowa 180 g Brokuły 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Paszтет z tuńczyka 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,6 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Sód [mg] 4 448,5 b-karoten [mg] 4 370,9 Potas [mg] 4 192,2 Wapń [mg] 727,9 Fosfor [mg] 1 705,5 Magnez [mg] 437,7 Żelazo [mg] 16 Witamina C [mg] 196,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-27 niedziela	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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 z indyka 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Ziemniaki 180 g Surówka z rzepy białej 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Ser biały 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 Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,6 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Sód [mg] 3 031,7 b-karoten [mg] 7 122,8 Potas [mg] 5 301,8 Wapń [mg] 716,9 Fosfor [mg] 2 111,9 Magnez [mg] 463 Żelazo [mg] 15,6 Witamina C [mg] 280 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 suma cukrów prostych [g] 89,5
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Ziemniaki 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 585,7 Białko ogółem [g] 142,9 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Sód [mg] 3 113,9 b-karoten [mg] 5 053,4 Potas [mg] 4 994,7 Wapń [mg] 668,3 Fosfor [mg] 1 908,1 Magnez [mg] 393,1 Żelazo [mg] 13,7 Witamina C [mg] 164,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 84
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Surówka z rzepy białej b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,1 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 240,2 Sód [mg] 3 335,4 b-karoten [mg] 6 647,6 Potas [mg] 4 330,1 Wapń [mg] 733,6 Fosfor [mg] 2 327 Magnez [mg] 454,9 Żelazo [mg] 17,1 Witamina C [mg] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 47,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-28 poniedziałek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 130 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Brokuły 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,3 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Sód [mg] 3 275,4 b-karoten [mg] 4 877,9 Potas [mg] 3 752,9 Wapń [mg] 533,8 Fosfor [mg] 1 337,5 Magnez [mg] 332,6 Żelazo [mg] 12,6 Witamina C [mg] 185 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 52,2
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Brokuły puree 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,1 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Sód [mg] 2 990,8 b-karoten [mg] 9 374,2 Potas [mg] 3 759,7 Wapń [mg] 550,7 Fosfor [mg] 1 328,2 Magnez [mg] 282,1 Żelazo [mg] 10,8 Witamina C [mg] 173,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 59
	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) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pomidorowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 130 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Brokuły 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,2 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 257,7 Sód [mg] 3 574,5 b-karoten [mg] 4 880,9 Potas [mg] 4 129,4 Wapń [mg] 570,3 Fosfor [mg] 1 577,8 Magnez [mg] 434,5 Żelazo [mg] 15,6 Witamina C [mg] 185 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 35,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-29 wtorek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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 naturalna ze straganu 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Sód [mg] 3 419,9 b-karoten [mg] 10 985 Potas [mg] 4 204 Wapń [mg] 619,7 Fosfor [mg] 1 488,6 Magnez [mg] 367,3 Żelazo [mg] 11,9 Witamina C [mg] 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 60,7
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,1 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Sód [mg] 3 511,3 b-karoten [mg] 8 866,2 Potas [mg] 4 207,8 Wapń [mg] 594,5 Fosfor [mg] 1 392,5 Magnez [mg] 327,9 Żelazo [mg] 10,6 Witamina C [mg] 199,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 57,2
	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Kasza pęczak owsiany 180 g Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Sód [mg] 3 666,8 b-karoten [mg] 11 130,2 Potas [mg] 3 971,4 Wapń [mg] 638,4 Fosfor [mg] 1 732,5 Magnez [mg] 454,2 Żelazo [mg] 14,8 Witamina C [mg] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 60,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-30 środa	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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 schabowa 30 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Marchewka talarki z natką 80 g Sałatka z buraka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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 indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna z awokado 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Morele 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,5 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 116,3 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Sód [mg] 3 829,8 b-karoten [mg] 13 290,2 Potas [mg] 3 964,6 Wapń [mg] 588,2 Fosfor [mg] 1 446,3 Magnez [mg] 318,5 Żelazo [mg] 18,4 Witamina C [mg] 134,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 59,5
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Marchewka talarki z natką 80 g Sałatka z buraka diet. 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna z awokado 80 g (3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Morele 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,8 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 121,7 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Sód [mg] 3 727,6 b-karoten [mg] 14 313,7 Potas [mg] 3 921,9 Wapń [mg] 542,7 Fosfor [mg] 1 312,9 Magnez [mg] 273,7 Żelazo [mg] 17 Witamina C [mg] 146,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 59,9
	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) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (1-GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z selera b/c 70 g (9-SEL) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna z awokado 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Morele 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,7 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Sód [mg] 4 110,8 b-karoten [mg] 6 515,5 Potas [mg] 4 740,9 Wapń [mg] 609,5 Fosfor [mg] 2 108,3 Magnez [mg] 567,1 Żelazo [mg] 20,2 Witamina C [mg] 131,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 40,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-31 czwartek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Filet z indyka pieczony 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 180 g Jarzynka z koperkiem 80 g (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-OWL, 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) Sałatka jarzynowa 150 g (3-JAJ, 9-SEL) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Śliwki 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Sód [mg] 3 967,9 b-karoten [mg] 15 391,1 Potas [mg] 4 577,9 Wapń [mg] 718,8 Fosfor [mg] 1 710,7 Magnez [mg] 381,8 Żelazo [mg] 14,7 Witamina C [mg] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 71,1
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Filet z indyka pieczony 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet drobiowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 180 g Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (3-JAJ, 9-SEL) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,7 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Sód [mg] 4 017,5 b-karoten [mg] 21 696,7 Potas [mg] 5 004,7 Wapń [mg] 706,1 Fosfor [mg] 1 613,8 Magnez [mg] 356,9 Żelazo [mg] 13,9 Witamina C [mg] 251 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 76,4
	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) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Filet z indyka pieczony 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Pulpet drobiowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 180 g Kalafior 80 g Surówka z cukinii b/c 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa 150 g (3-JAJ, 9-SEL) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Śliwki 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,1 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Sód [mg] 4 482,6 b-karoten [mg] 10 826,6 Potas [mg] 4 145,8 Wapń [mg] 705,7 Fosfor [mg] 2 099,4 Magnez [mg] 514,4 Żelazo [mg] 17,4 Witamina C [mg] 269 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 50,6

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,