

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-01 piątek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Krem z białych warzyw 400 ml (MLE, SEL) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 80 g (MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 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) Filet maślany z indyka 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Gruszka 1 szt Sałata 15 g Schab pieczony 30 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 509,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Sód [mg] 2 555,5 Potas [mg] 3 776 Wapń [mg] 917,4 Fosfor [mg] 1 757,4 Magnez [mg] 320,5 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 320,5 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Witamina C [mg] 199,7 suma cukrów prostych [g] 77
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Krem z białych warzyw lekki z jogurtem 400 ml (MLE, SEL) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 80 g (MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Filet maślany z indyka 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Schab pieczony 30 g	Energia [kcal] 2 476,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Sód [mg] 2 480,4 Potas [mg] 3 782,9 Wapń [mg] 898,5 Fosfor [mg] 1 676,2 Magnez [mg] 296,3 Żelazo [mg] 12,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 374,1 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Witamina C [mg] 220 suma cukrów prostych [g] 80,6
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Szynkowa drobiowa 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Krem z białych warzyw 400 ml (MLE, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/c 2 szt (MLE) Sos jogurtowy b/c 80 g (MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Filet maślany z indyka 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt	Gruszka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Schab pieczony 30 g	Energia [kcal] 2 330,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Sód [mg] 2 662,2 Potas [mg] 4 406,4 Wapń [mg] 943,2 Fosfor [mg] 2 068,5 Magnez [mg] 415,1 Żelazo [mg] 16,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 172,9 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 52 Witamina C [mg] 221,6 suma cukrów prostych [g] 48

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-02 sobota	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 70 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka a+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Sałata 15 g Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Flora omega 3&6 10 g Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> )	Energia [kcal] 2 573,9 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Sód [mg] 4 263,8 Potas [mg] 4 493,5 Wapń [mg] 862 Fosfor [mg] 1 821,6 Magnez [mg] 389,9 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 535,8 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 Witamina C [mg] 160,9 suma cukrów prostych [g] 40,2
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa z zacierką lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 70 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka a+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ) Mozarella kulki mini 50 g Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> )	Energia [kcal] 2 650,7 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Sód [mg] 3 561,6 Potas [mg] 4 516,6 Wapń [mg] 602 Fosfor [mg] 1 612,4 Magnez [mg] 327,7 Żelazo [mg] 12,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 706,3 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Witamina C [mg] 177,4 suma cukrów prostych [g] 40,6
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka a+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt	Jabłko 1 szt Flora omega 3&6 10 g Chleb razowy 65 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 15 g Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g ( <b>GLU</b> )	Energia [kcal] 2 423,2 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Sód [mg] 4 276,2 Potas [mg] 3 722,4 Wapń [mg] 889,3 Fosfor [mg] 2 019,8 Magnez [mg] 434,9 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 535,3 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 43 Witamina C [mg] 121,7 suma cukrów prostych [g] 28

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-03 niedziela	LUXMED D01- Podstawowa	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Klopsik wieprzowy z brokułami pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Kalafor 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka hawajska 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ</b> ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Kiwi 1 szt Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Szynka na kartki 30 g	Energia [kcal] 2 592,1 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Sód [mg] 4 069 Potas [mg] 4 498,8 Wapń [mg] 608,7 Fosfor [mg] 1 614 Magnez [mg] 386,7 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 458,6 Witamina D [ug] 3,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Witamina C [mg] 239,9 suma cukrów prostych [g] 30,2
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa lekkostrawna 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Klopsik wieprzowy z brokułami pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalafor puree 80 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka hawajska 150 g ( <b>MLE, JAJ, SEL, SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Kiwi 1 szt Flora omega 3&6 10 g Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 15 g Szynka na kartki 30 g	Energia [kcal] 2 601 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Sód [mg] 3 988,8 Potas [mg] 4 296,7 Wapń [mg] 569,5 Fosfor [mg] 1 475 Magnez [mg] 342,1 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 506,4 Witamina D [ug] 3,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Witamina C [mg] 201,8 suma cukrów prostych [g] 29,2
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Klopsik wieprzowy z brokułami pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Kalafor 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka hawajska b/c 150 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ</b> ) Sałata lodowa 30 g Ogórek 70 g Herbata 1 szt	Kiwi 1 szt Chleb razowy 65 g ( <b>GLU</b> ) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Szynka na kartki 30 g	Energia [kcal] 2 541,6 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Sód [mg] 4 292,1 Potas [mg] 4 959,4 Wapń [mg] 655,3 Fosfor [mg] 1 934,7 Magnez [mg] 490 Żelazo [mg] 18,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 501,3 Witamina D [ug] 3,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Witamina C [mg] 265,5 suma cukrów prostych [g] 25,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-04 poniedziałek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurczaka 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz ukraiński 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Ratatouille 80 g Surówka kopenhaska 70 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka a+jablko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Zielonogórska 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Melon 150 g Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 633,6 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Sód [mg] 3 666 Potas [mg] 6 696 Wapń [mg] 966,5 Fosfor [mg] 2 078,4 Magnez [mg] 497,5 Żelazo [mg] 17,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 856,1 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Witamina C [mg] 238 suma cukrów prostych [g] 49,7
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurczaka 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek pietruszkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Ratatouille lekkie 80 g Sos vinegret 15 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka a+jablko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Zielonogórska 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Melon 150 g Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 623,6 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Sód [mg] 3 024,2 Potas [mg] 6 282,1 Wapń [mg] 671,3 Fosfor [mg] 1 865,2 Magnez [mg] 422,2 Żelazo [mg] 15,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 308,8 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Witamina C [mg] 207,4 suma cukrów prostych [g] 49,4
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Pieczywo razowe 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurczaka 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz ukraiński 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 180 g Ratatouille 80 g Surówka kopenhaska b/c 70 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka a+jablko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет domowy wypiek własny 50 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Zielonogórska 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Gruszka 1 szt Chleb razowy 65 g ( <b>GLU</b> ) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 527,9 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Sód [mg] 3 652,6 Potas [mg] 5 553,9 Wapń [mg] 962,7 Fosfor [mg] 2 443,1 Magnez [mg] 623,2 Żelazo [mg] 20,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 523,5 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Witamina C [mg] 171,3 suma cukrów prostych [g] 35,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-05 wtorek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek waniliowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Risotto 300 g ( <b>SEL</b> ) Mizeria ze śmietaną i szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Pomarańcza 1 szt Szynka piastowska 30 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 15 g Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 648,5 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Sód [mg] 3 636,9 Potas [mg] 4 467,2 Wapń [mg] 765,6 Fosfor [mg] 1 718 Magnez [mg] 418,3 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 051,4 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Witamina C [mg] 269,8 suma cukrów prostych [g] 47
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek waniliowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml ( <b>SEL</b> ) Risotto lekkostrawne 300 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z kalarepy i marchewki 70 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g Szynka piastowska 30 g ( <b>GLU</b> )	Energia [kcal] 2 683,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Sód [mg] 3 697,7 Potas [mg] 4 721,6 Wapń [mg] 741,5 Fosfor [mg] 1 641,5 Magnez [mg] 390,6 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 505,4 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Witamina C [mg] 265,7 suma cukrów prostych [g] 46,9
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Risotto (ryż brązowy) lekkie 300 g ( <b>SEL</b> ) Mizeria z jogurtem b/c 70 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 65 g ( <b>GLU</b> ) Szynka piastowska 30 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 495,2 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Sód [mg] 3 754,1 Potas [mg] 5 033,8 Wapń [mg] 821,4 Fosfor [mg] 2 044,9 Magnez [mg] 520,1 Żelazo [mg] 17,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 843,7 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Witamina C [mg] 248,3 suma cukrów prostych [g] 36,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-06 środa	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Mozarella kulki mini 50 g Szynka wieprzowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kurczak po kujawsku 140 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych 70 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g ( <b>MLE, JAJ</b> )	Energia [kcal] 2 872,5 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 125,9 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Sód [mg] 3 522,7 Potas [mg] 5 051,1 Wapń [mg] 761,8 Fosfor [mg] 1 818 Magnez [mg] 408,2 Żelazo [mg] 17,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 007,2 Witamina D [ug] 5,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Witamina C [mg] 335,6 suma cukrów prostych [g] 46,5
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Mozarella kulki mini 50 g Szynka wieprzowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kurczak pieczony (udziec) 140 g Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Sałatka makaronowa z szynką lekka 150 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g ( <b>MLE, JAJ</b> )	Energia [kcal] 2 584,2 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 325 Sód [mg] 3 607,5 Potas [mg] 4 714 Wapń [mg] 601,4 Fosfor [mg] 1 507,5 Magnez [mg] 320,7 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 652,4 Witamina D [ug] 4,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 Witamina C [mg] 187,5 suma cukrów prostych [g] 45,5
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Mozarella kulki mini 50 g Szynka wieprzowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kurczak po kujawsku 140 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ) Kasza pęczak 140 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni(makaron razowy) 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ</b> ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Jabłko 1 szt Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Chleb razowy 65 g ( <b>GLU</b> ) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 737 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Sód [mg] 3 569 Potas [mg] 4 192,8 Wapń [mg] 775,3 Fosfor [mg] 2 069,6 Magnez [mg] 465,6 Żelazo [mg] 18,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 080,2 Witamina D [ug] 5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Witamina C [mg] 323,7 suma cukrów prostych [g] 30,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-07 czwartek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa extra wieprzowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Krem z zielonego groszku 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos paprykowy 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 70 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makrelą lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Szynka z zalewy wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> )	Energia [kcal] 2 785 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 124,1 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Sód [mg] 3 656,9 Potas [mg] 4 915,7 Wapń [mg] 725,1 Fosfor [mg] 1 886,7 Magnez [mg] 440,5 Żelazo [mg] 15,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 744,6 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Witamina C [mg] 219,7 suma cukrów prostych [g] 40,7
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa extra wieprzowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Krem z zielonego groszku z jogurtem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 70 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makrelą lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g Szynka z zalewy wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> )	Energia [kcal] 2 809 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 120 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sód [mg] 3 163,2 Potas [mg] 4 884,3 Wapń [mg] 721,8 Fosfor [mg] 1 805,5 Magnez [mg] 385,1 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 811,5 Witamina D [ug] 4,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Witamina C [mg] 205,7 suma cukrów prostych [g] 40,3
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa extra wieprzowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )	Krem z zielonego groszku 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem b/c 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Pasta z makrelą lekka 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 65 g ( <b>GLU</b> ) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Szynka z zalewy wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> )	Energia [kcal] 2 608 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 119,1 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Sód [mg] 3 740,6 Potas [mg] 5 140,9 Wapń [mg] 739,9 Fosfor [mg] 2 143,2 Magnez [mg] 526,8 Żelazo [mg] 17,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 604,3 Witamina D [ug] 4,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Witamina C [mg] 189,5 suma cukrów prostych [g] 33,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-08 piątek	LUXMED D01-Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) Bulka wrocławska 30 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Żurek 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g (GLU) Surówka bułgarska(kapusta,marche w,papryka) 70 g (MLE) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bulka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek orzechowy 80 g (MLE, JAJ, ORZ) Filet maślany z indyka 30 g Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Banan 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Paszтет domowy wypiek własny 40 g (GLU, JAJ, SEL)	Energia [kcal] 3 014,2 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 124,3 Węglowodany ogółem [g] 396,1 Sód [mg] 3 716 Potas [mg] 6 356,4 Wapń [mg] 723,9 Fosfor [mg] 2 041,8 Magnez [mg] 532,6 Żelazo [mg] 17,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 496,9 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Witamina C [mg] 224,4 suma cukrów prostych [g] 62,1
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bulka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pyzdra szynkowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Żurek b/ml 400 ml (GLU, SEL, S02) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g (GLU) Surówka z cukinii 70 g (MLE) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bulka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Filet maślany z indyka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Banan 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Paszтет domowy wypiek własny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 915,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 391,9 Sód [mg] 3 416,1 Potas [mg] 6 091,8 Wapń [mg] 636,8 Fosfor [mg] 1 903,5 Magnez [mg] 485,6 Żelazo [mg] 15,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 442,3 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Witamina C [mg] 168,9 suma cukrów prostych [g] 61,2
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Żurek 400 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Mintaj panierowany z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Dynia gotowana z cukinią 80 g (GLU) Surówka bułgarska b/c(kapusta,marchew,papryka) 70 g (MLE) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek orzechowy 80 g (MLE, JAJ, ORZ) Filet maślany z indyka 30 g Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Gruszka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Paszтет domowy wypiek własny 40 g (GLU, JAJ, SEL)	Energia [kcal] 2 711,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 121,6 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Sód [mg] 3 840 Potas [mg] 5 237,1 Wapń [mg] 808,6 Fosfor [mg] 2 262,4 Magnez [mg] 536,8 Żelazo [mg] 19,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 795,2 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Witamina C [mg] 189,9 suma cukrów prostych [g] 28,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-09 sobota	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa sucha krakowska 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Filet z indyka soute 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ryż paraboliczny 180 g Surówka z selera z rodzynką 70 g (MLE, SEL) Kalańior 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 731,4 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Sód [mg] 4 053,8 Potas [mg] 4 540,4 Wapń [mg] 874,3 Fosfor [mg] 1 917,3 Magnez [mg] 431,3 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 209,9 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Witamina C [mg] 190,7 suma cukrów prostych [g] 37,7
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa sucha krakowska 30 g Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Filet z indyka soute 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ryż paraboliczny 180 g Surówka z selera z rodzynką 70 g (MLE, SEL) Kalańior puree 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 790,8 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Sód [mg] 3 714,8 Potas [mg] 4 409,9 Wapń [mg] 651,8 Fosfor [mg] 1 782,1 Magnez [mg] 384,2 Żelazo [mg] 11,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 217,2 Witamina D [ug] 4,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Witamina C [mg] 152,6 suma cukrów prostych [g] 47,6
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa sucha krakowska 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Filet z indyka soute 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera b/c 70 g (MLE, SEL) Kalańior 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt	Jabłko 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 589,7 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Sód [mg] 3 577,5 Potas [mg] 4 869,4 Wapń [mg] 884,7 Fosfor [mg] 2 175,8 Magnez [mg] 515,2 Żelazo [mg] 15,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 177,1 Witamina D [ug] 3,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Witamina C [mg] 194,6 suma cukrów prostych [g] 31,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-10 niedziela	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pejzanka 400 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z fenkulem włoskim 70 g Bukiet warzyw(marchew, brokuł, kalafior) 80 g (GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Dip koperkowy 30 g (MLE, JAJ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Sałata 15 g Ser biały 60 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 672,2 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Sód [mg] 2 876,1 Potas [mg] 5 353,8 Wapń [mg] 720,9 Fosfor [mg] 1 871,7 Magnez [mg] 404,3 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 333,4 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Witamina C [mg] 336,2 suma cukrów prostych [g] 42
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z fenkulem włoskim 70 g Puree z pietruszki 80 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) Dip koperkowy 30 g (MLE, JAJ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Flora omega 3&6 10 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g Ser biały 60 g (MLE)	Energia [kcal] 2 596,9 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Sód [mg] 2 927,6 Potas [mg] 4 974 Wapń [mg] 683,7 Fosfor [mg] 1 707,4 Magnez [mg] 358,2 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 776 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Witamina C [mg] 235,3 suma cukrów prostych [g] 45,2
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pejzanka 400 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana nieprażona 180 g Puree z pietruszki 80 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z fenkulem włoskim b/c 70 g 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) Dip koperkowy 30 g (MLE, JAJ) Sałata 30 g Papryka 70 g Herbata 1 szt	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Ser biały 60 g (MLE)	Energia [kcal] 2 514,6 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Sód [mg] 3 003,5 Potas [mg] 4 942,1 Wapń [mg] 777,9 Fosfor [mg] 2 277 Magnez [mg] 571,3 Żelazo [mg] 17,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 294,5 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Witamina C [mg] 324,3 suma cukrów prostych [g] 35,3

### **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,