Jadłospisy za okres od dnia 2026.04.11 do dnia 2026.04.19 KUCHNIA GŁÓWNA

1		3	5	6	7
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.04.11 sobota Luxmed D01-Podstawowa	Kawa mleczna bez cukru 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Brokuły 80 g 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Sałata 15 g Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,8** **Białko ogółem [g] 133,5** **Tłuszcz [g] 125,7** **Węglowodany ogółem [g] 314,1** **Sód [mg] 3 370,8** **b-karoten [mg] 9 927,8** **Potas [mg] 4 682,5** **Wapń [mg] 654,5** **Fosfor [mg] 1 742,5** **Magnez [mg] 424,3** **Żelazo [mg] 13,2** **Witamina C [mg] 198,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6** **suma cukrów prostych [g] 87,1**
Luxmed D02-Łatwostrawna	Kawa mleczna bez cukru 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***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 400 ml (***9-SEL***) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser mozarella 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	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Sałata 15 g Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,3** **Białko ogółem [g] 136,3** **Tłuszcz [g] 125** **Węglowodany ogółem [g] 322,5** **Sód [mg] 3 320,4** **b-karoten [mg] 10 977,1** **Potas [mg] 4 730,2** **Wapń [mg] 613,5** **Fosfor [mg] 1 612,4** **Magnez [mg] 383,3** **Żelazo [mg] 12** **Witamina C [mg] 218,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3** **suma cukrów prostych [g] 89,6**
Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek homogenizowany natur kg 80 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza pęczak owsiany 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Flora omega 3&6 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Sałata 15 g Mandarynka 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672** **Białko ogółem [g] 124** **Tłuszcz [g] 137,2** **Węglowodany ogółem [g] 260,2** **Sód [mg] 3 658,9** **b-karoten [mg] 9 928,1** **Potas [mg] 4 067,2** **Wapń [mg] 739** **Fosfor [mg] 2 072,8** **Magnez [mg] 501,5** **Żelazo [mg] 16,6** **Witamina C [mg] 200,8** **Błonnik pokarmowy [g] 50,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2** **suma cukrów prostych [g] 37,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026.04.12 niedziela	Luxmed D01-Podstawowa	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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Stek schabowy diet. 100 g (***1-GLU***) Sos jarzynowy 60 g (***1-GLU, 9-SEL***) Ziemniaki 180 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (***9-SEL***) 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (***3-JAJ***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Szynka włoska 30 g Sałata 15 g Pomarańcza 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 889,1** **Białko ogółem [g] 110,3** **Tłuszcz [g] 130,6** **Węglowodany ogółem [g] 329,4** **Sód [mg] 3 918,8** **b-karoten [mg] 11 328,4** **Potas [mg] 4 563,3** **Wapń [mg] 892,3** **Fosfor [mg] 1 654,8** **Magnez [mg] 369,5** **Żelazo [mg] 15,5** **Witamina C [mg] 163** **Błonnik pokarmowy [g] 40,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48** **suma cukrów prostych [g] 57,2**
	Luxmed D02-Łatwostrawna	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***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Stek schabowy diet. 100 g (***1-GLU***) Sos jarzynowy 60 g (***1-GLU, 9-SEL***) Ziemniaki 180 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (***9-SEL***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z 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	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Szynka włoska 30 g Sałata 15 g Pomarańcza 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 868** **Białko ogółem [g] 121,3** **Tłuszcz [g] 120,2** **Węglowodany ogółem [g] 339,4** **Sód [mg] 3 549,5** **b-karoten [mg] 11 847,9** **Potas [mg] 4 537,2** **Wapń [mg] 703,1** **Fosfor [mg] 1 574,6** **Magnez [mg] 325,8** **Żelazo [mg] 14,1** **Witamina C [mg] 167,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2** **suma cukrów prostych [g] 60,9**
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Stek schabowy diet. 100 g (***1-GLU***) Kasza orkiszowa 180 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka b/c 70 g (***9-SEL***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (***3-JAJ***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Flora omega 3&6 10 g Szynka włoska 30 g Sałata 15 g Pomarańcza 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 878,2** **Białko ogółem [g] 105,1** **Tłuszcz [g] 135,9** **Węglowodany ogółem [g] 302,4** **Sód [mg] 3 738,7** **b-karoten [mg] 11 090** **Potas [mg] 4 392** **Wapń [mg] 914** **Fosfor [mg] 1 868,9** **Magnez [mg] 476,2** **Żelazo [mg] 17,9** **Witamina C [mg] 144,2** **Błonnik pokarmowy [g] 59,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47** **suma cukrów prostych [g] 43,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026.04.13 poniedziałek	Luxmed D01-Podstawowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 45 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 45 g (***1-GLU***) Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Kasza kuskus 180 g (***1-GLU***) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g Marchewka talarki z natką 80 g 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (***7-MLE***) Sałata 15 g Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 897** **Białko ogółem [g] 118,1** **Tłuszcz [g] 103,6** **Węglowodany ogółem [g] 384,2** **Sód [mg] 4 638,1** **b-karoten [mg] 13 405,7** **Potas [mg] 4 636,9** **Wapń [mg] 966** **Fosfor [mg] 1 931,3** **Magnez [mg] 474,3** **Żelazo [mg] 16,7** **Witamina C [mg] 304,2** **Błonnik pokarmowy [g] 39,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9** **suma cukrów prostych [g] 49,8**
	Luxmed D02-Łatwostrawna	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 45 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 45 g (***1-GLU***) Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami b/ml 400 ml (***9-SEL***) Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Kasza kuskus 180 g (***1-GLU***) Marchewka talarki z natką 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinią 70 g (***7-MLE***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (***7-MLE***) Sałata 15 g Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 879,3** **Białko ogółem [g] 120,1** **Tłuszcz [g] 96,3** **Węglowodany ogółem [g] 397,9** **Sód [mg] 4 164,5** **b-karoten [mg] 12 210,4** **Potas [mg] 4 876,5** **Wapń [mg] 765,3** **Fosfor [mg] 1 827,4** **Magnez [mg] 432,3** **Żelazo [mg] 16,5** **Witamina C [mg] 219,1** **Błonnik pokarmowy [g] 38,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5** **suma cukrów prostych [g] 60,7**
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 90 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Kasza gryczana 180 g Brukselka 80 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (***7-MLE***) Sałata 15 g Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851,1** **Białko ogółem [g] 114** **Tłuszcz [g] 105,8** **Węglowodany ogółem [g] 361,5** **Sód [mg] 5 125,9** **b-karoten [mg] 6 889,9** **Potas [mg] 5 433,6** **Wapń [mg] 1 033,1** **Fosfor [mg] 2 464** **Magnez [mg] 690,8** **Żelazo [mg] 19,5** **Witamina C [mg] 377,6** **Błonnik pokarmowy [g] 60,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47** **suma cukrów prostych [g] 43,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026.04.14 wtorek	Luxmed D01-Podstawowa	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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany premium 30 g (***1-GLU***) Twarożek figowy 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Żraz po staropolsku 120 g (***1-GLU, 10-GOR***) Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kopytka 180 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Carpaccio z buraczków 70 g (***8-OWŁ, 11-SEZ***) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) 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	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Sałata 15 g Mandarynka 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 858,5** **Białko ogółem [g] 119,9** **Tłuszcz [g] 101,4** **Węglowodany ogółem [g] 375,2** **Sód [mg] 3 410,6** **b-karoten [mg] 4 297,7** **Potas [mg] 5 214,6** **Wapń [mg] 542,1** **Fosfor [mg] 1 627,4** **Magnez [mg] 462,1** **Żelazo [mg] 15** **Witamina C [mg] 261** **Błonnik pokarmowy [g] 39,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7** **suma cukrów prostych [g] 51,4**
	Luxmed D02-Łatwostrawna	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***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany premium 30 g (***1-GLU***) Twarożek figowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (***9-SEL***) Żraz schabowy z szynką diet. 120 g (***1-GLU***) Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kopytka 180 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sałatka z buraka diet. 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Sałata 15 g Mandarynka 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 963,2** **Białko ogółem [g] 129,8** **Tłuszcz [g] 98,3** **Węglowodany ogółem [g] 404,3** **Sód [mg] 3 484,5** **b-karoten [mg] 4 148,1** **Potas [mg] 5 281,5** **Wapń [mg] 496,8** **Fosfor [mg] 1 477,2** **Magnez [mg] 399,6** **Żelazo [mg] 14** **Witamina C [mg] 251,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42** **suma cukrów prostych [g] 53,3**
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany premium 30 g (***1-GLU***) Twarożek z ziołami 90 g (***7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Żraz po staropolsku 120 g (***1-GLU, 10-GOR***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z białej kapusty b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) 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	Chleb razowy 65 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Flora omega 3&6 10 g Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Sałata 15 g Mandarynka 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,2** **Białko ogółem [g] 120,7** **Tłuszcz [g] 90,7** **Węglowodany ogółem [g] 314,9** **Sód [mg] 4 273,6** **b-karoten [mg] 5 268,5** **Potas [mg] 5 321** **Wapń [mg] 660,1** **Fosfor [mg] 2 082** **Magnez [mg] 581,8** **Żelazo [mg] 17,3** **Witamina C [mg] 276,9** **Błonnik pokarmowy [g] 55,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **suma cukrów prostych [g] 41,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026.04.15 środa	Luxmed D01-Podstawowa	Kawa mleczna bez cukru 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Filet z indyka maślany 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Leczo z kiełbasą 180 g (***1-GLU***) Ryż 180 g Brokuły 80 g Surówka z ogórka kiszonego z jabłkiem 70 g 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Schab parowany 30 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Pasta jajeczna z natką diet. 40 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Sałata 15 g Melon miodowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863,5** **Białko ogółem [g] 122,9** **Tłuszcz [g] 101** **Węglowodany ogółem [g] 376,1** **Sód [mg] 3 900,4** **b-karoten [mg] 9 171** **Potas [mg] 5 508** **Wapń [mg] 815,6** **Fosfor [mg] 1 979,4** **Magnez [mg] 465,7** **Żelazo [mg] 16,9** **Witamina C [mg] 397,9** **Błonnik pokarmowy [g] 40,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1** **suma cukrów prostych [g] 64,3**
	Luxmed D02-Łatwostrawna	Kawa mleczna bez cukru 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***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Filet z indyka maślany 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (***9-SEL***) Leczo lekkostrawne 180 g Ryż 180 g Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Brokuły puree 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Schab parowany 30 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Pasta jajeczna z natką diet. 40 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Sałata 15 g Melon miodowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,9** **Białko ogółem [g] 129,4** **Tłuszcz [g] 95,6** **Węglowodany ogółem [g] 381,9** **Sód [mg] 3 280,4** **b-karoten [mg] 12 093,9** **Potas [mg] 5 661,7** **Wapń [mg] 807** **Fosfor [mg] 1 856,1** **Magnez [mg] 396,6** **Żelazo [mg] 15,7** **Witamina C [mg] 276,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2** **suma cukrów prostych [g] 68,2**
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Filet z indyka maślany 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Leczo z kiełbasą 180 g (***1-GLU***) Ryż brązowy 180 g Brokuły 80 g Surówka z ogórka kiszonego b/cukru 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Schab parowany 30 g Serek homogenizowany natur kg 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Flora omega 3&6 10 g Pasta jajeczna z natką diet. 40 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Sałata 15 g Pomarańcza 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 865,9** **Białko ogółem [g] 114,2** **Tłuszcz [g] 108,5** **Węglowodany ogółem [g] 360,7** **Sód [mg] 4 116,3** **b-karoten [mg] 7 296,9** **Potas [mg] 6 006,2** **Wapń [mg] 928,5** **Fosfor [mg] 2 415** **Magnez [mg] 666,8** **Żelazo [mg] 19,9** **Witamina C [mg] 363,6** **Błonnik pokarmowy [g] 66,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2** **suma cukrów prostych [g] 49,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026.04.16 czwartek	Luxmed D01-Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 45 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 45 g (***1-GLU***) Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 11-SEZ***) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna 70 g Ratatouille 80 g 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g (***4-RYB, 7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Schab na kartki 30 g Sałata 15 g Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 739,2** **Białko ogółem [g] 120,6** **Tłuszcz [g] 110,1** **Węglowodany ogółem [g] 328,8** **Sód [mg] 4 148,4** **b-karoten [mg] 6 267,7** **Potas [mg] 3 819,6** **Wapń [mg] 765** **Fosfor [mg] 1 883,5** **Magnez [mg] 390** **Żelazo [mg] 12,9** **Witamina C [mg] 227,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3** **suma cukrów prostych [g] 50,5**
	Luxmed D02-Łatwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 45 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 45 g (***1-GLU***) Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (***1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL***) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 180 g Ratatouille lekkostrawne 80 g (***9-SEL***) 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-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g (***4-RYB, 7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Schab na kartki 30 g Sałata 15 g Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,3** **Białko ogółem [g] 118,2** **Tłuszcz [g] 79,4** **Węglowodany ogółem [g] 328,6** **Sód [mg] 3 968,7** **b-karoten [mg] 11 213,7** **Potas [mg] 4 618,8** **Wapń [mg] 554,3** **Fosfor [mg] 1 608,1** **Magnez [mg] 362** **Żelazo [mg] 12,1** **Witamina C [mg] 204,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1** **suma cukrów prostych [g] 52,4**
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb razowy 90 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna 180 g (***1-GLU***) Surówka wielowarzywna b/c 70 g Ratatouille 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta z tuńczyka diet. 80 g (***4-RYB, 7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Flora omega 3&6 10 g Schab na kartki 30 g Sałata 15 g Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449** **Białko ogółem [g] 113** **Tłuszcz [g] 93,6** **Węglowodany ogółem [g] 286,7** **Sód [mg] 4 711,5** **b-karoten [mg] 6 228,8** **Potas [mg] 3 846,2** **Wapń [mg] 766,6** **Fosfor [mg] 2 167,8** **Magnez [mg] 486,4** **Żelazo [mg] 15,2** **Witamina C [mg] 209,3** **Błonnik pokarmowy [g] 50,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7** **suma cukrów prostych [g] 35,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026.04.17 piątek	Luxmed D01-Podstawowa	Kawa mleczna bez cukru 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa cygańska z ziemniakami 400 g (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona soute 100 g (***1-GLU, 4-RYB***) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (***9-SEL***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Pasztet produkcja własna 80 g (***1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Sałata 15 g Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 009,5** **Białko ogółem [g] 127,9** **Tłuszcz [g] 115,1** **Węglowodany ogółem [g] 372,1** **Sód [mg] 4 391,4** **b-karoten [mg] 12 011,7** **Potas [mg] 5 256,6** **Wapń [mg] 910,1** **Fosfor [mg] 1 959,9** **Magnez [mg] 480,5** **Żelazo [mg] 15,8** **Witamina C [mg] 343,6** **Błonnik pokarmowy [g] 41,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4** **suma cukrów prostych [g] 88**
	Luxmed D02-Łatwostrawna	Kawa mleczna bez cukru 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***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Twarożek z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (***9-SEL***) Miruna pieczona soute 100 g (***1-GLU, 4-RYB***) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Surówka z selera z olejem diet. 70 g (***9-SEL***) Jarzynki po grecku 80 g (***9-SEL***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Pasztet produkcja własna 80 g (***1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (***7-MLE***) Sałata 15 g Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 983,2** **Białko ogółem [g] 128,9** **Tłuszcz [g] 100,9** **Węglowodany ogółem [g] 401,4** **Sód [mg] 3 771** **b-karoten [mg] 11 182** **Potas [mg] 5 590,3** **Wapń [mg] 716,2** **Fosfor [mg] 1 879,8** **Magnez [mg] 455,8** **Żelazo [mg] 14,5** **Witamina C [mg] 208,7** **Błonnik pokarmowy [g] 39,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8** **suma cukrów prostych [g] 95,5**
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa cygańska z ziemniakami 400 g (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona soute 100 g (***1-GLU, 4-RYB***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Surówka z kapusty kiszonej b/c 70 g Jarzynki po grecku 80 g (***9-SEL***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Pasztet produkcja własna 100 g (***1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Flora omega 3&6 10 g Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Sałata 15 g Kiwi 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 775** **Białko ogółem [g] 122,9** **Tłuszcz [g] 116,8** **Węglowodany ogółem [g] 300,3** **Sód [mg] 4 510,5** **b-karoten [mg] 12 034,5** **Potas [mg] 5 184,6** **Wapń [mg] 947,9** **Fosfor [mg] 2 335,4** **Magnez [mg] 543,4** **Żelazo [mg] 19,4** **Witamina C [mg] 381,7** **Błonnik pokarmowy [g] 56,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1** **suma cukrów prostych [g] 45,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026.04.18 sobota	Luxmed D01-Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 35 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 35 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Kajzerka szt 1 szt (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany premium 30 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Sos boloński wieprzowy 180 g (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Makaron spaghetti 180 g (***1-GLU***) Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (***7-MLE***) Fasolka gotowana 80 g 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Schab parowany 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Sałata 15 g Mandarynka 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,9** **Białko ogółem [g] 114,7** **Tłuszcz [g] 94,9** **Węglowodany ogółem [g] 344,3** **Sód [mg] 3 794,8** **b-karoten [mg] 8 330,4** **Potas [mg] 4 739,8** **Wapń [mg] 727,2** **Fosfor [mg] 1 630,4** **Magnez [mg] 401,2** **Żelazo [mg] 16** **Witamina C [mg] 251,9** **Błonnik pokarmowy [g] 42,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6** **suma cukrów prostych [g] 50,4**
	Luxmed D02-Łatwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 35 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 35 g (***1-GLU***) Kajzerka szt 1 szt (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany premium 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka b/ml 400 ml (***9-SEL***) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 180 g (***1-GLU, 9-SEL***) Makaron spaghetti 180 g (***1-GLU***) Fasolka gotowana 80 g Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (***7-MLE***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Schab parowany 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Sałata 15 g Mandarynka 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 611,2** **Białko ogółem [g] 114** **Tłuszcz [g] 91,6** **Węglowodany ogółem [g] 347,9** **Sód [mg] 3 632,9** **b-karoten [mg] 8 145,1** **Potas [mg] 4 510,7** **Wapń [mg] 624,3** **Fosfor [mg] 1 455,3** **Magnez [mg] 350,4** **Żelazo [mg] 14,1** **Witamina C [mg] 241,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7** **suma cukrów prostych [g] 50**
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb razowy 90 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany premium 30 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Sos boloński wieprzowy 180 g (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Makaron razowy 180 g (***1-GLU***) Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (***7-MLE***) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Schab parowany 30 g Pyzdra szynkowa 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Flora omega 3&6 10 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Sałata 15 g Mandarynka 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,2** **Białko ogółem [g] 108,2** **Tłuszcz [g] 95,9** **Węglowodany ogółem [g] 329,8** **Sód [mg] 4 173,6** **b-karoten [mg] 8 330,4** **Potas [mg] 5 316,8** **Wapń [mg] 767,7** **Fosfor [mg] 1 941,1** **Magnez [mg] 602,1** **Żelazo [mg] 19,2** **Witamina C [mg] 251,9** **Błonnik pokarmowy [g] 59,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5** **suma cukrów prostych [g] 40,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026.04.19 niedziela	Luxmed D01-Podstawowa	Kawa mleczna bez cukru 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (***3-JAJ***) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Bitka z kurczaka 100 g (***1-GLU***) Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Buraczki 80 g (***1-GLU, 9-SEL***) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 70 g 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 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 Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Pyzdra schabowa 30 g Sałata 15 g Melon miodowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,8** **Białko ogółem [g] 120,7** **Tłuszcz [g] 103,6** **Węglowodany ogółem [g] 298,4** **Sód [mg] 3 818,6** **b-karoten [mg] 7 720,6** **Potas [mg] 4 641,5** **Wapń [mg] 726,1** **Fosfor [mg] 1 765,3** **Magnez [mg] 401,8** **Żelazo [mg] 15,5** **Witamina C [mg] 325,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3** **suma cukrów prostych [g] 54,3**
	Luxmed D02-Łatwostrawna	Kawa mleczna bez cukru 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***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (***3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Bitka z kurczaka 100 g (***1-GLU***) Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Buraczki 80 g (***1-GLU, 9-SEL***) 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-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) 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	Chleb firmowy 50 g (***1-GLU***) Flora omega 3&6 10 g Pyzdra schabowa 30 g Sałata 15 g Melon miodowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,7** **Białko ogółem [g] 122,8** **Tłuszcz [g] 98,9** **Węglowodany ogółem [g] 301** **Sód [mg] 3 892,5** **b-karoten [mg] 6 360,9** **Potas [mg] 4 659,3** **Wapń [mg] 712,2** **Fosfor [mg] 1 617,7** **Magnez [mg] 350,5** **Żelazo [mg] 14,6** **Witamina C [mg] 206,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1** **suma cukrów prostych [g] 54,9**
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (***3-JAJ***) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Bitka z kurczaka 100 g (***1-GLU***) Kasza pęczak 180 g (***1-GLU***) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika b/c 70 g Szpinak 80 g (***1-GLU***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 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	Chleb razowy 65 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Flora omega 3&6 10 g Pyzdra schabowa 30 g Sałata 15 g Kiwi 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,9** **Białko ogółem [g] 114,8** **Tłuszcz [g] 102,7** **Węglowodany ogółem [g] 274,4** **Sód [mg] 4 337,3** **b-karoten [mg] 8 904,2** **Potas [mg] 4 048,5** **Wapń [mg] 764** **Fosfor [mg] 2 131** **Magnez [mg] 508,4** **Żelazo [mg] 19,3** **Witamina C [mg] 358,1** **Błonnik pokarmowy [g] 49,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6** **suma cukrów prostych [g] 38,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Dussmann Polska sp. z o.o. Dora Metal
ul. Racjonalizacji 5, 02-673, Warszawa

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,

Jadłospisy w dniu 2026-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-20 poniedziałek	LUXMED D01-Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Mozarella kulki mini 50 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa kapuśniak 400 ml (***SEL***) Tagine z kurczaka 180 g (***ORZ***) Kasza kuskus 180 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 80 g (***MLE, GLU***) Surówka wielowarzywna 70 g (***SEL***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa 80 % 30 g (***SOJ, GOR***) Pasztet domowy wypiek własny 80 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Pomarańcza 1 Kanapka(szynka bankietowa 30g+chleb pszenny 50g+flora omega 3&6 10g+sałata 15g) 1 szt (***GLU***)	**Energia [kcal] 3 119,8** **Białko ogółem [g] 116,5** **Tłuszcz [g] 150,9** **Węglowodany ogółem [g] 363,1** **Sód [mg] 3 770** **Potas [mg] 4 957,8** **Wapń [mg] 690,6** **Fosfor [mg] 1 797,2** **Magnez [mg] 466,1** **Żelazo [mg] 18,8** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 737,1** **Witamina D [ug] 2,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,9** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5** **Witamina C [mg] 263,8** **suma cukrów prostych [g] 46,9**
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Bułka wrocławska 40 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Mozarella kulki mini 50 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa selerowa lekkostrawna 400 ml (***GLU, SEL***) Potrawka drobiowa z warzywami i curry 180 g (***MLE, GLU***) Kasza kuskus 180 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 80 g (***MLE, GLU***) Surówka wielowarzywna lekka 70 g (***MLE, JAJ, SEL***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa 80 % 30 g (***SOJ, GOR***) Pasztet domowy wypiek własny 80 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g	Pomarańcza 1 Kanapka(szynka bankietowa 30g+chleb pszenny 50g+flora omega 3&6 10g+sałata 15g) 1 szt (***GLU***)	**Energia [kcal] 2 843,3** **Białko ogółem [g] 113,9** **Tłuszcz [g] 125,7** **Węglowodany ogółem [g] 347,8** **Sód [mg] 3 339,7** **Potas [mg] 4 751,8** **Wapń [mg] 689,7** **Fosfor [mg] 1 749,7** **Magnez [mg] 428,8** **Żelazo [mg] 17,7** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 182** **Witamina D [ug] 2,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,8** **Błonnik pokarmowy [g] 38,4** **Witamina C [mg] 265,5** **suma cukrów prostych [g] 43,8**
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Pieczywo razowe 80 g (***GLU***) Grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Mozarella kulki mini 50 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)	Zupa kapuśniak 400 ml (***SEL***) Potrawka drobiowa z warzywami i curry 180 g (***MLE, GLU***) Makaron razowy 180 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna b/c 70 g (***SEL***) Fasolka szparagowa 80 g (***MLE, GLU***) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa 80 % 30 g (***SOJ, GOR***) Pasztet domowy wypiek własny 80 g (***GLU, JAJ, SEL***) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Pomarańcza 1 Kanapka(szynka bankietowa 30g+chleb razowy 65g+flora omega 3&6 10g+sałata 15g) 1 szt (***GLU***)	**Energia [kcal] 2 814,9** **Białko ogółem [g] 112,7** **Tłuszcz [g] 137,6** **Węglowodany ogółem [g] 334,2** **Sód [mg] 3 525,7** **Potas [mg] 5 169,1** **Wapń [mg] 736,5** **Fosfor [mg] 1 989,5** **Magnez [mg] 491,2** **Żelazo [mg] 19,2** **Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 931,8** **Witamina D [ug] 2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,6** **Błonnik pokarmowy [g] 53,9** **Witamina C [mg] 277,9** **suma cukrów prostych [g] 31,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

P. Dussmann
ul. Westerplatte 1/11, 05-091, Ząbki

Oznaczenia alergenów:

MLE – Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
GLU – zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne,
JAJ – Jaja i produkty pochodne,
OZI – Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
ORZ – Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne,
SEL – Seler i produkty pochodne,
S02 – Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
RYB – Ryby i produkty pochodne,
SKO – Skorupiaki i produkty pochodne,
MIĘ – 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,