

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-21 czwartek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Ryż paraboliczny 180 g Sos pieczarkowo-śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Kalań 80 g (MLE, GLU) Surówka czerwony coleslaw 70 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Twarożem z miodem i czarnuszką 80 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g (MLE, JAJ)	Energia [kcal] 2 487,3 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Sód [mg] 4 218,6 Potas [mg] 4 334,3 Wapń [mg] 926,1 Fosfor [mg] 1 872,9 Magnez [mg] 450,3 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 447,7 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Witamina C [mg] 189,1 suma cukrów prostych [g] 55,8
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ryż paraboliczny 180 g Kalań puree 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Twarożem z miodem i czarnuszką 80 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Flora omega 3&6 10 g Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g (MLE, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 482 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Sód [mg] 3 079,2 Potas [mg] 4 110,5 Wapń [mg] 664,2 Fosfor [mg] 1 684,8 Magnez [mg] 372,5 Żelazo [mg] 12,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 451,9 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Witamina C [mg] 141,8 suma cukrów prostych [g] 64,4
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Ryż brązowy 180 g Kalań 80 g (MLE, GLU) Surówka czerwony coleslaw b/c 70 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożem z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g (MLE, JAJ) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 209,9 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Sód [mg] 3 532,6 Potas [mg] 4 554 Wapń [mg] 920,6 Fosfor [mg] 2 059,9 Magnez [mg] 526,5 Żelazo [mg] 16,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 341 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Witamina C [mg] 186,8 suma cukrów prostych [g] 36

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-22 piątek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 20 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL) Pierogi leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy 80 g Jabłko pieczone 1 szt 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) Szynka piastowska 30 g (GLU) Sałatka warzywna z serem żółtym 150 g (MLE, JAJ) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Arbuz 150 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynka na kartki 30 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 862,7 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Sód [mg] 3 704 Potas [mg] 4 359,1 Wapń [mg] 1 135,2 Fosfor [mg] 1 972,3 Magnez [mg] 347,9 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 009,9 Witamina D [ug] 3,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Witamina C [mg] 309,3 suma cukrów prostych [g] 66,1
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 20 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Pierogi leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy 80 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (GLU) Sałatka jajeczna lekkostrawna 150 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Arbuz 150 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g Szynka na kartki 30 g	Energia [kcal] 2 843,2 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Sód [mg] 3 412,1 Potas [mg] 4 227,5 Wapń [mg] 795 Fosfor [mg] 1 863,6 Magnez [mg] 320,6 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 956 Witamina D [ug] 5,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Witamina C [mg] 234,5 suma cukrów prostych [g] 66,4
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 20 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem i morelą b/c 2 szt (MLE) Mus truskawkowy bez cukru 80 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (GLU) Sałatka warzywna z serem żółtym 150 g (MLE, JAJ) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Kiwi 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynka na kartki 30 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 420,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Sód [mg] 3 268,3 Potas [mg] 5 172,1 Wapń [mg] 1 118,3 Fosfor [mg] 2 101,6 Magnez [mg] 446,5 Żelazo [mg] 16,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 032,8 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Witamina C [mg] 354,3 suma cukrów prostych [g] 46,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-23 sobota	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z cukinii 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g (GLU) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Banan 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 756,8 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Sód [mg] 3 014,2 Potas [mg] 5 177,6 Wapń [mg] 693,1 Fosfor [mg] 1 767,8 Magnez [mg] 431,6 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 995,2 Witamina D [ug] 4,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Witamina C [mg] 186,6 suma cukrów prostych [g] 66,8
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana z pomidorami lekka 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z cukinii 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g (GLU) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Banan 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g	Energia [kcal] 2 804,6 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Sód [mg] 2 988,8 Potas [mg] 5 133,1 Wapń [mg] 676,5 Fosfor [mg] 1 668 Magnez [mg] 397,8 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 984,2 Witamina D [ug] 4,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Witamina C [mg] 179,7 suma cukrów prostych [g] 66,4
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Ser biały 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Seler z dynią i natką 80 g (GLU, SEL) Surówka z cukinii b/c 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g (GLU) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g	Energia [kcal] 2 399,5 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Sód [mg] 3 027,5 Potas [mg] 4 902,2 Wapń [mg] 765,7 Fosfor [mg] 2 054,9 Magnez [mg] 469,1 Żelazo [mg] 16,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 424,5 Witamina D [ug] 4,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Witamina C [mg] 193,9 suma cukrów prostych [g] 32,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-24 niedziela	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak caprese 100 g (MLE, GLU) Ryż paraboliczny 180 g Duet warzywny (marchew, fasolka, natka pietruszki) 80 g (GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g 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 extra wieprzowa 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Kielbasa sucha krakowska 30 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 868,2 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 128 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Sód [mg] 4 670,9 Potas [mg] 4 962,9 Wapń [mg] 718,8 Fosfor [mg] 1 879,8 Magnez [mg] 440,2 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 369,2 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Witamina C [mg] 198,8 suma cukrów prostych [g] 40,2
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Kurczak caprese 100 g (MLE, GLU) Ryż paraboliczny 180 g Duet warzywny (marchew, fasolka, natka pietruszki) 80 g (GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g Kielbasa sucha krakowska 30 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 888,9 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 126,2 Węglowodany ogółem [g] 353 Sód [mg] 4 631,9 Potas [mg] 4 726,4 Wapń [mg] 658,9 Fosfor [mg] 1 760,9 Magnez [mg] 401,6 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 453,9 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Witamina C [mg] 184,6 suma cukrów prostych [g] 39,1
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Twarożek z jabłkiem b/c 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak caprese 100 g (MLE, GLU) Ryż brązowy 180 g Mieszanka warzyw gotowanych z pomidorami lekka 80 g (SEL) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Jabłko 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Kielbasa sucha krakowska 30 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 754,4 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 129,6 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Sód [mg] 4 214,1 Potas [mg] 5 384,1 Wapń [mg] 735,7 Fosfor [mg] 2 167,3 Magnez [mg] 527,2 Żelazo [mg] 18,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 865,8 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Witamina C [mg] 206,7 suma cukrów prostych [g] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-25 poniedziałek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Mozarella kulki mini 50 g Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pieczarkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Miruna panierowana z pieca 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 180 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Jarzynka grecka 80 g (SEL) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (MLE) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 811,2 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 128 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Sód [mg] 4 530,7 Potas [mg] 5 420,4 Wapń [mg] 669,2 Fosfor [mg] 1 773,2 Magnez [mg] 459,3 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 098,1 Witamina D [ug] 3,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 Witamina C [mg] 277,1 suma cukrów prostych [g] 38,8
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Mozarella kulki mini 50 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Miruna panierowana z pieca 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 180 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (SEL) Jarzynka grecka 80 g (SEL) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 805,6 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 124,4 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Sód [mg] 3 588,1 Potas [mg] 5 372,6 Wapń [mg] 634,4 Fosfor [mg] 1 602 Magnez [mg] 398,4 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 4 037,4 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Witamina C [mg] 187,2 suma cukrów prostych [g] 38,9
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Mozarella kulki mini 50 g Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pieczarkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Kasza gryczana 180 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (MLE) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 640,3 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 129,6 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Sód [mg] 4 085,9 Potas [mg] 4 741,3 Wapń [mg] 675,9 Fosfor [mg] 2 132,2 Magnez [mg] 610 Żelazo [mg] 17,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 560,7 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Witamina C [mg] 234,8 suma cukrów prostych [g] 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-26 wtorek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 45 g (GLU) Chleb razowy 45 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Twarożek figa z makiem 80 g Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z selera naciowego z kukurydzą 70 g (MLE, JAJ, 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) Szynka na kartki 30 g Salatka z tortellini 150 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Melon 150 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Salata 15 g	Energia [kcal] 2 927,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 125,8 Węglowodany ogółem [g] 371,5 Sód [mg] 4 377,1 Potas [mg] 6 227,3 Wapń [mg] 781,1 Fosfor [mg] 1 825,4 Magnez [mg] 482,6 Żelazo [mg] 17,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 663,2 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 40 Witamina C [mg] 249,8 suma cukrów prostych [g] 59,3
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 45 g (GLU) Bułka wrocławska 45 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Twarożek figa z makiem 80 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z selera naciowego lekka 70 g (SEL) 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 Salatka z tortellini diet. 150 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Melon 150 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Salata 15 g	Energia [kcal] 3 009 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 129,5 Węglowodany ogółem [g] 375,2 Sód [mg] 3 733,8 Potas [mg] 5 836,3 Wapń [mg] 624,6 Fosfor [mg] 1 621,6 Magnez [mg] 404 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 479 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Witamina C [mg] 224,1 suma cukrów prostych [g] 59,9
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 90 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Serek wiejski z dodatkiem twarożku 80 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Surówka z selera naciowego z kukurydzą 70 g (MLE, JAJ, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Salatka kalafiorowa z szynką diet. 150 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Kiwi 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Salata 15 g	Energia [kcal] 2 664,7 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 125,3 Węglowodany ogółem [g] 325 Sód [mg] 4 495,3 Potas [mg] 5 083,5 Wapń [mg] 712,5 Fosfor [mg] 2 009 Magnez [mg] 492 Żelazo [mg] 18,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 302,4 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Witamina C [mg] 277,2 suma cukrów prostych [g] 24,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-27 środa	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa solferino 400 ml (MLE, SEL) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym 300 g (MLE, GLU) Kalańior 80 g (MLE, GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g (SEZ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g (MLE, JAJ)	Energia [kcal] 2 865,1 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 126,7 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Sód [mg] 3 504,5 Potas [mg] 4 743,1 Wapń [mg] 957,3 Fosfor [mg] 1 761,9 Magnez [mg] 408,3 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 657,1 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Witamina C [mg] 394 suma cukrów prostych [g] 41,9
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa solferino lekka 400 ml (SEL) Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym lekka 300 g (MLE, GLU, SEL) Kalańior puree 80 g Sałata 50 g Sos jogurtowy 20 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Schab pieczony 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g (MLE, JAJ) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 785,9 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 125,3 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Sód [mg] 2 826,1 Potas [mg] 4 698,2 Wapń [mg] 780,1 Fosfor [mg] 1 635,1 Magnez [mg] 354,6 Żelazo [mg] 14,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 104,3 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Witamina C [mg] 250,1 suma cukrów prostych [g] 39,6
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa solferino lekka 400 ml (SEL) Sos boloński 180 g (SEL) Makaron razowy 180 g (GLU) Kalańior 80 g (MLE, GLU) Surówka kopenhaska b/c 70 g (MLE, GOR) Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g (SEZ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Sałata 15 g Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g (MLE, JAJ) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 670,9 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Sód [mg] 3 453,7 Potas [mg] 4 891,9 Wapń [mg] 761,5 Fosfor [mg] 1 893,1 Magnez [mg] 478,1 Żelazo [mg] 18,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 478,1 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,9 Błonnik pokarmowy [g] 50 Witamina C [mg] 382,8 suma cukrów prostych [g] 33

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-28 czwartek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bulka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Serek naturalny homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Kapusta kiszona zasmażana 80 g (GLU) Surówka wielowarzywna lekka 70 g (MLE, JAJ, SEL) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bulka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет z tuńczyka 80 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Połędwica z piersi indyka 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 870,9 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 374,5 Sód [mg] 3 726,3 Potas [mg] 5 608,4 Wapń [mg] 642,3 Fosfor [mg] 1 883,9 Magnez [mg] 421,3 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 432,6 Witamina D [ug] 5,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Witamina C [mg] 176,8 suma cukrów prostych [g] 40,5
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bulka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Serek naturalny homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka wielowarzywna lekka 70 g (MLE, JAJ, SEL) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bulka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет z tuńczyka 80 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Połędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 70 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 875,8 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 374,6 Sód [mg] 3 386,3 Potas [mg] 5 449,7 Wapń [mg] 604,1 Fosfor [mg] 1 803,6 Magnez [mg] 393,6 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 627,6 Witamina D [ug] 5,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Witamina C [mg] 193,6 suma cukrów prostych [g] 40,3
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Serek naturalny homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Kasza gryczana 180 g Kapusta kiszona zasmażana 80 g (GLU) Surówka wielowarzywna lekka b/c 70 g (MLE, JAJ, SEL) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет z tuńczyka 80 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Połędwica z piersi indyka 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 521,4 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Sód [mg] 3 316,1 Potas [mg] 4 948,3 Wapń [mg] 652,6 Fosfor [mg] 2 199,8 Magnez [mg] 537,8 Żelazo [mg] 17,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 389,5 Witamina D [ug] 5,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7 Błonnik pokarmowy [g] 45 Witamina C [mg] 137,5 suma cukrów prostych [g] 33

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-29 piątek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 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 kalafiora 400 ml (MLE, SEL) Knedle 300 g 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) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Gruszka 1 Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Paszтет domowy wypiek własny 40 g (GLU, JAJ, SEL)	Energia [kcal] 3 038,2 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 134,3 Węglowodany ogółem [g] 389,9 Sód [mg] 3 538,1 Potas [mg] 4 519,1 Wapń [mg] 811,1 Fosfor [mg] 1 605,4 Magnez [mg] 355,4 Żelazo [mg] 15,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 073,5 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 Witamina C [mg] 254,3 suma cukrów prostych [g] 60,7
	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 kalafiora z jogurtem 400 ml (MLE, SEL) Knedle 300 g 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) Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 Flora omega 3&6 10 g Paszтет domowy wypiek własny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 882,3 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 377,7 Sód [mg] 3 436 Potas [mg] 4 284,3 Wapń [mg] 789,7 Fosfor [mg] 1 487,7 Magnez [mg] 317,1 Żelazo [mg] 13,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 154,9 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Witamina C [mg] 258,5 suma cukrów prostych [g] 63,4
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 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 kalafiora 400 ml (MLE, SEL) Makaron razowy 180 g (GLU) Ser biały obiad b/c 120 g (MLE) Mus z jabłek pieczonych 120 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt	Gruszka 1 Paszтет domowy wypiek własny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g Chleb razowy 65 g (GLU)	Energia [kcal] 2 743,1 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 131,7 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Sód [mg] 2 867,3 Potas [mg] 4 275,9 Wapń [mg] 797,9 Fosfor [mg] 1 993,6 Magnez [mg] 420,1 Żelazo [mg] 17,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 918,2 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 49 Witamina C [mg] 237,8 suma cukrów prostych [g] 35

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-30 sobota	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) Chleb razowy 35 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ryżanka 400 ml (SEL) 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 (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Filet maślany z indyka 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 Chleb pszenny 50 g (GLU) Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 624 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Sód [mg] 4 036,1 Potas [mg] 5 388,1 Wapń [mg] 849,5 Fosfor [mg] 1 910,6 Magnez [mg] 422 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 679,9 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Witamina C [mg] 187,7 suma cukrów prostych [g] 42,1
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) Bułka wrocławska 35 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ryżanka 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 70 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+a+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Filet maślany z indyka 30 g Mozarella kulki mini 50 g Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR)	Energia [kcal] 2 702,9 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Sód [mg] 3 322,7 Potas [mg] 5 423,8 Wapń [mg] 599,1 Fosfor [mg] 1 707,8 Magnez [mg] 360,2 Żelazo [mg] 12,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 853,4 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Witamina C [mg] 204,1 suma cukrów prostych [g] 43,1
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 90 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ryżanka 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+a+jabłko) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Filet maślany z indyka 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt	Jabłko 1 Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR)	Energia [kcal] 2 569,5 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Sód [mg] 4 203 Potas [mg] 4 667,8 Wapń [mg] 882,8 Fosfor [mg] 2 157,9 Magnez [mg] 485 Żelazo [mg] 16 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 687,4 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Witamina C [mg] 148,5 suma cukrów prostych [g] 30,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-31 niedziela	LUXMED D01- Podstawowa	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Kalafor 80 g (MLE, GLU) Surówka z dyni z żurawiną i jogurtem 70 g (MLE) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka hawajska 150 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Kiwi 1 Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (MLE) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 902 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 129,1 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Sód [mg] 3 583,9 Potas [mg] 4 808 Wapń [mg] 703,6 Fosfor [mg] 1 919,2 Magnez [mg] 413,4 Żelazo [mg] 15,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 067,9 Witamina D [ug] 3,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Witamina C [mg] 214,5 suma cukrów prostych [g] 36,7
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z dyni z żurawiną i jogurtem 70 g (MLE) Kalafor puree 80 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka hawajska 150 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Kiwi 1 Flora omega 3&6 10 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 910,9 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 129,6 Węglowodany ogółem [g] 336 Sód [mg] 3 503,7 Potas [mg] 4 605,8 Wapń [mg] 664,4 Fosfor [mg] 1 780,2 Magnez [mg] 368,7 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 115,7 Witamina D [ug] 4,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Witamina C [mg] 176,4 suma cukrów prostych [g] 35,7
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Kalafor 80 g (MLE, GLU) Surówka z dyni b/c 70 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka hawajska b/c 150 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ) Sałata lodowa 30 g Ogórek 70 g Herbata 1 szt	Kiwi 1 Chleb razowy 65 g (GLU) Sałata 15 g Ser biały 60 g (MLE) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 860 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 130,9 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Sód [mg] 3 826 Potas [mg] 5 259,6 Wapń [mg] 742,5 Fosfor [mg] 2 236,4 Magnez [mg] 516,4 Żelazo [mg] 18,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 112,8 Witamina D [ug] 3,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Witamina C [mg] 240 suma cukrów prostych [g] 30

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,