

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz ukraiński 400 ml (MLE, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g (GLU) Kasza kuskus 180 g (GLU) Ratatouille 80 g Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wroclawska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Zielonogórska 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Melon 150 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Salata 15 g Ser żółty 30 g (MLE)	Energia [kcal] 2 900,3 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Sód [mg] 3 655,4 Potas [mg] 5 746,9 Wapń [mg] 969,9 Fosfor [mg] 2 196 Magnez [mg] 529,9 Żelazo [mg] 21,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 339,7 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Witamina C [mg] 200,5 suma cukrów prostych [g] 48,6
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Twarożek pietruszkowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml (SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g (GLU) Kasza kuskus 180 g (GLU) Ratatouille lekkie 80 g Salata 50 g Sos vinegret 15 g (GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wroclawska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Zielonogórska 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Melon 150 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Salata 15 g Flora omega 3&6 10 g Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU)	Energia [kcal] 2 843 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 114,8 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Sód [mg] 3 342,5 Potas [mg] 5 366,4 Wapń [mg] 620,3 Fosfor [mg] 1 908,2 Magnez [mg] 455,3 Żelazo [mg] 19,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 769 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Witamina C [mg] 169,8 suma cukrów prostych [g] 46,6
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczycwo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz ukraiński 400 ml (MLE, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g (GLU) Kasza gryczana 180 g Ratatouille 80 g Surówka kopenhaska b/c 70 g (MLE, GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Pieczycwo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Zielonogórska 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Gruszka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Salata 15 g Ser żółty 30 g (MLE)	Energia [kcal] 2 642 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Sód [mg] 3 759 Potas [mg] 5 647,6 Wapń [mg] 968 Fosfor [mg] 2 501,5 Magnez [mg] 630,8 Żelazo [mg] 20,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 985,8 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Witamina C [mg] 173 suma cukrów prostych [g] 35,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-02 wtorek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek waniliowy 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL) Przecieraki z serem i boczkiem 300 g (MLE) Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 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) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Pomarańcza 1 szt Szynka piastowska 30 g (GLU) Sałata 15 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 400,4 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Sód [mg] 2 709,1 Potas [mg] 3 839,3 Wapń [mg] 809,4 Fosfor [mg] 1 582,9 Magnez [mg] 322,2 Żelazo [mg] 12,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 487,3 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Witamina C [mg] 210,6 suma cukrów prostych [g] 46,1
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek waniliowy 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Risotto lekkostrawne 300 g (SEL) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Surówka z kalarepy i marchewki 70 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 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) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g Szynka piastowska 30 g (GLU)	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 (GLU) Masło 20 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL) Risotto (ryż brązowy) lekkie 300 g (SEL) Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Szynka piastowska 30 g (GLU) 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 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-03 środa	LUXMED D01-Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Mozarella kulki mini 50 g Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Rosół 400 ml (GLU, SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (GLU, JAJ, GOR) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych 70 g 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) Schab na kartki 30 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 150 g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 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] 2 872,5 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 (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Mozarella kulki mini 50 g Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Rosół 400 ml (GLU, SEL) Kurczak pieczony (udziec) 140 g Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g (SEL) 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) Schab na kartki 30 g Sałatka makaronowa z szynką lekka 150 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 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] 2 584,2 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 (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Mozarella kulki mini 50 g Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Rosół 400 ml (GLU, SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (GLU, JAJ, GOR) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni(makaron razowy) 150 g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Jabłko 1 szt Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g (MLE, JAJ) Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 718,5 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 127 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Sód [mg] 3 569,1 Potas [mg] 4 193 Wapń [mg] 775,5 Fosfor [mg] 2 069,7 Magnez [mg] 465,6 Żelazo [mg] 18,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 091,1 Witamina D [ug] 5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Witamina C [mg] 323,7 suma cukrów prostych [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-04 czwartek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Ser biały 80 g (MLE)	Krem z zielonego groszku z jogurtem 400 ml (MLE, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 70 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) 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) Pasta z makrelą lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Szynkowa extra wieprzowa 30 (GLU) Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 777,5 Białko ogółem [g] 142,8 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Sód [mg] 3 380,5 Potas [mg] 4 845,6 Wapń [mg] 809,1 Fosfor [mg] 2 022,5 Magnez [mg] 442,2 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 768,6 Witamina D [ug] 4,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Witamina C [mg] 191,8 suma cukrów prostych [g] 42,8
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Ser biały 80 g (MLE)	Krem z zielonego groszku z jogurtem 400 ml (MLE, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 70 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z makrelą lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Szynkowa extra wieprzowa 30 (GLU) Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 808,1 Białko ogółem [g] 141,4 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 321 Sód [mg] 2 861,8 Potas [mg] 4 835,2 Wapń [mg] 776,7 Fosfor [mg] 1 879,5 Magnez [mg] 384,1 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 834,9 Witamina D [ug] 4,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Witamina C [mg] 205,8 suma cukrów prostych [g] 41,9
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Ser biały 80 g (MLE)	Krem z zielonego groszku z jogurtem 400 ml (MLE, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem b/c 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Pasta z makrelą lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Szynkowa extra wieprzowa 30 (GLU) Mandarynka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 588,5 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Sód [mg] 3 443,2 Potas [mg] 5 104,4 Wapń [mg] 805,4 Fosfor [mg] 2 224,8 Magnez [mg] 526,8 Żelazo [mg] 17,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 607,6 Witamina D [ug] 3,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Witamina C [mg] 189,8 suma cukrów prostych [g] 35,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-05 piątek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka 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)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Miruna panierowana z pieca 100 g (GLU, JAJ, RYB) 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) Bułka 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] 2 779,8 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 114,4 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Sód [mg] 3 571,4 Potas [mg] 5 568,4 Wapń [mg] 704,6 Fosfor [mg] 1 766 Magnez [mg] 469,4 Żelazo [mg] 16,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 600,2 Witamina D [ug] 3,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Witamina C [mg] 200,6 suma cukrów prostych [g] 59,9
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka 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)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml (SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) 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) Bułka 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] 2 668,5 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 350,5 Sód [mg] 3 073,9 Potas [mg] 5 340,5 Wapń [mg] 623,6 Fosfor [mg] 1 627,1 Magnez [mg] 421,5 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 545,9 Witamina D [ug] 3,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Witamina C [mg] 145,2 suma cukrów prostych [g] 59,4
	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)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Dyńia 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] 2 444 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Sód [mg] 3 649,1 Potas [mg] 4 473 Wapń [mg] 784,6 Fosfor [mg] 1 978,3 Magnez [mg] 472,8 Żelazo [mg] 18,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 882,3 Witamina D [ug] 3,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Witamina C [mg] 166,3 suma cukrów prostych [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-06 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 (GLU) 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 pieczony 100 g 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] 2 564 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Sód [mg] 4 168,6 Potas [mg] 4 513,3 Wapń [mg] 872,3 Fosfor [mg] 1 915,8 Magnez [mg] 425,6 Żelazo [mg] 13,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 208 Witamina D [ug] 4,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Witamina C [mg] 190,7 suma cukrów prostych [g] 37,6
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa sucha krakowska 30 g (GLU) 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 pieczony 100 g 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] 2 623,4 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Sód [mg] 3 829,7 Potas [mg] 4 382,8 Wapń [mg] 649,7 Fosfor [mg] 1 780,6 Magnez [mg] 378,5 Żelazo [mg] 11,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 215,2 Witamina D [ug] 4,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Witamina C [mg] 152,6 suma cukrów prostych [g] 47,5
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa sucha krakowska 30 g (GLU) 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 pieczony 100 g 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] 2 422,3 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Sód [mg] 3 692,3 Potas [mg] 4 842,4 Wapń [mg] 882,7 Fosfor [mg] 2 174,4 Magnez [mg] 509,5 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 175,1 Witamina D [ug] 4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Witamina C [mg] 194,6 suma cukrów prostych [g] 31,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-07 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-08 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 na kartki 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z soczewicy z pomidorami 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka po bałkańsku 100 g (MLE, GLU) Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Trio warzywne (marchewka, fasolka, groszek) 80 g (GLU) Sałata 50 g Sos jogurtowy grecki 20 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) Zielonogórska 30 g Sałatka z tuńczykiem i ryżem 150 g (MLE, JAJ, RYB) Pomidor 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Gruszka 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Szynka wieprzowa 30 g (GLU)	Energia [kcal] 2 731,3 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Sód [mg] 3 741,3 Potas [mg] 4 585,9 Wapń [mg] 845,1 Fosfor [mg] 1 934,1 Magnez [mg] 423,1 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 614,5 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 38 Witamina C [mg] 194,4 suma cukrów prostych [g] 35,9
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z dyni lekkostrawna 400 ml (SEL) Filet z kurczaka po bałkańsku diet. 100 g (MLE, GLU) Sos majerankowy 60 g (MLE, GLU, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Trio warzywne (marchewka, fasolka, groszek) 80 g (GLU) Sałata 50 g Sos jogurtowy grecki 20 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Sałatka z tuńczykiem i ryżem lekka 150 g (MLE, JAJ, RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Kiwi 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 752,6 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Sód [mg] 3 364,8 Potas [mg] 4 405 Wapń [mg] 779,4 Fosfor [mg] 1 779,5 Magnez [mg] 373,3 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 096 Witamina D [ug] 4,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 Witamina C [mg] 215,5 suma cukrów prostych [g] 35,2
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z soczewicy z pomidorami 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka po bałkańsku 80 g (MLE, GLU) Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Sałata 50 g Sos jogurtowy grecki 20 g (MLE) Kalarepa duszona z koperkiem b/c 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Zielonogórska 30 g Sałatka z tuńczykiem i ryżem brązowym 150 g (MLE, JAJ, RYB) Pomidor 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 Szynka wieprzowa 30 g (GLU)	Energia [kcal] 2 614,1 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Sód [mg] 3 657,5 Potas [mg] 5 044,8 Wapń [mg] 854,4 Fosfor [mg] 2 210,4 Magnez [mg] 506 Żelazo [mg] 18,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 592,1 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Witamina C [mg] 253,2 suma cukrów prostych [g] 31,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-09 wtorek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Pasta jajeczna z chrzanem 80 g (JAJ, S02) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL) Kopytka 180 g (GLU, JAJ) Mieszanka warzyw gotowanych 80 g (GLU) Sałatka z buraka 70 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Melon 150 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR)	Energia [kcal] 2 719,2 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Sód [mg] 3 768,9 Potas [mg] 5 210,5 Wapń [mg] 709,2 Fosfor [mg] 1 680 Magnez [mg] 398,5 Żelazo [mg] 17 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 355,5 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Witamina C [mg] 210,1 suma cukrów prostych [g] 50,9
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL) Kopytka 180 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraka 70 g Mieszanka warzyw gotowanych z pomidorami lekka 80 g (SEL) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Melon 150 g 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] 2 688,3 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 322 Sód [mg] 3 329,4 Potas [mg] 5 058,7 Wapń [mg] 676,9 Fosfor [mg] 1 601,4 Magnez [mg] 367,4 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 160,9 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Witamina C [mg] 196,8 suma cukrów prostych [g] 49,7
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Pasta jajeczna z chrzanem 80 g (JAJ, S02) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt	Zupa szpinakowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Mieszanka warzyw gotowanych 80 g (GLU) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Sałata 15 g Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 528,3 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Sód [mg] 3 667,9 Potas [mg] 4 831,3 Wapń [mg] 721,8 Fosfor [mg] 2 082 Magnez [mg] 566,3 Żelazo [mg] 19,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 093 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Witamina C [mg] 254,2 suma cukrów prostych [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-10 środa	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Twarożek z ricottą 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Sos cytrynowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Brokuły 80 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) Schab pieczony 30 g Filet maślany z indyka 30 g 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 Sałata 15 g Ser żółty 30 g (MLE)	Energia [kcal] 2 731,6 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Sód [mg] 3 379,6 Potas [mg] 5 431,9 Wapń [mg] 897,2 Fosfor [mg] 1 839,2 Magnez [mg] 430 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 794,5 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Witamina C [mg] 231,1 suma cukrów prostych [g] 37,9
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Twarożek z ricottą 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Sos cytrynowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Brokuły puree 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony 30 g Filet maślany z indyka 30 g 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 Sałata 15 g Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR)	Energia [kcal] 2 749,5 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Sód [mg] 3 160 Potas [mg] 5 440,9 Wapń [mg] 601,1 Fosfor [mg] 1 639,8 Magnez [mg] 383,4 Żelazo [mg] 12,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 564,1 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Witamina C [mg] 242,6 suma cukrów prostych [g] 37,1
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Twarożek z ricottą 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa ogórkowa b/ml 400 ml (SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony 30 g Filet maślany z indyka 30 g 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 Sałata 15 g Ser żółty 30 g (MLE)	Energia [kcal] 2 435,5 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Sód [mg] 3 181,4 Potas [mg] 4 586,5 Wapń [mg] 897 Fosfor [mg] 2 010,8 Magnez [mg] 467,6 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 533,1 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Witamina C [mg] 186,5 suma cukrów prostych [g] 30,3

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,