

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-11 poniedziałek	LUXMED D01- Podstawowa	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 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) Schab pieczony z morelami (faszerowany) z sosem 100 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) Pieczywo razowe 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] 2 903,6 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 117,5 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Sód [mg] 3 858,7 Potas [mg] 4 818,7 Wapń [mg] 753 Fosfor [mg] 2 022,1 Magnez [mg] 436,2 Żelazo [mg] 16,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 475 Witamina D [ug] 5,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Witamina C [mg] 160,6 suma cukrów prostych [g] 34,5
	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) Schab pieczony z morelami (faszerowany) z sosem 100 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 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] 2 875,9 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 117,6 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Sód [mg] 3 669,4 Potas [mg] 4 686,5 Wapń [mg] 767,9 Fosfor [mg] 1 899,8 Magnez [mg] 388,7 Żelazo [mg] 15,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 869 Witamina D [ug] 5,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Witamina C [mg] 210,1 suma cukrów prostych [g] 33,7
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 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) Schab pieczony z morelami (faszerowany) 100 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	Pieczywo razowe 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] 2 759,7 Białko ogółem [g] 138,6 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Sód [mg] 3 834,7 Potas [mg] 5 335,7 Wapń [mg] 783,3 Fosfor [mg] 2 347 Magnez [mg] 524,3 Żelazo [mg] 20 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 420,9 Witamina D [ug] 5,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Witamina C [mg] 220 suma cukrów prostych [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-12 wtorek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 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) Pieczywo razowe 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 Ser żółty 30 g (MLE)	Energia [kcal] 2 742,7 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 120,3 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Sód [mg] 3 737,5 Potas [mg] 5 120,9 Wapń [mg] 974 Fosfor [mg] 1 788 Magnez [mg] 402,4 Żelazo [mg] 17 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 446,6 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Witamina C [mg] 210,1 suma cukrów prostych [g] 50,7
	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 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 Ser biały 60 g (MLE)	Energia [kcal] 2 697,3 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Sód [mg] 3 028,9 Potas [mg] 5 113,7 Wapń [mg] 753,9 Fosfor [mg] 1 693 Magnez [mg] 374,6 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 326,7 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Witamina C [mg] 198,5 suma cukrów prostych [g] 52,2
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 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	Pieczywo razowe 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 Ser żółty 30 g (MLE) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 551,7 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Sód [mg] 3 636,5 Potas [mg] 4 741,7 Wapń [mg] 986,5 Fosfor [mg] 2 190 Magnez [mg] 570,1 Żelazo [mg] 19,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 184,1 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Witamina C [mg] 254,2 suma cukrów prostych [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-13 środa	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 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 krupnik 400 ml (GLU, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Sos paprykowy 60 g 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) Pieczywo razowe 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 Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR)	Energia [kcal] 2 597,4 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Sód [mg] 3 032,2 Potas [mg] 5 553 Wapń [mg] 611,2 Fosfor [mg] 1 740 Magnez [mg] 417,3 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 489,2 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Witamina C [mg] 255 suma cukrów prostych [g] 38
	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 jarzynowy 60 g (GLU, SEL) 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] 2 638,1 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Sód [mg] 3 018 Potas [mg] 5 490 Wapń [mg] 599,3 Fosfor [mg] 1 653,6 Magnez [mg] 385,2 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 571,5 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Witamina C [mg] 239,6 suma cukrów prostych [g] 37,3
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 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 krupnik 400 ml (GLU, SEL) Mintaj saute z pieca 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 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 Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR)	Energia [kcal] 2 402,3 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Sód [mg] 2 997,5 Potas [mg] 4 552,5 Wapń [mg] 630,8 Fosfor [mg] 2 036,8 Magnez [mg] 465,9 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 358,2 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Witamina C [mg] 184,5 suma cukrów prostych [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-14 czwartek	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 Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Sznycel z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Kalafor 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) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Mozarella kulki mini 50 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g (MLE, JAJ)	Energia [kcal] 2 711,9 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Sód [mg] 4 192,3 Potas [mg] 4 862,4 Wapń [mg] 837,2 Fosfor [mg] 1 699,6 Magnez [mg] 431,7 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 740,6 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Witamina C [mg] 217,9 suma cukrów prostych [g] 37,5
	LUXMED D02- Latwostrawna	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)	Zupa minestrone lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Sznycel z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Kalafor puree 80 g Surówka z marchwi i jabłka z fenkułem włoskim 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) Mozarella kulki mini 50 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g (MLE, JAJ)	Energia [kcal] 2 817,3 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Sód [mg] 3 008,8 Potas [mg] 4 804,5 Wapń [mg] 599 Fosfor [mg] 1 544,8 Magnez [mg] 351,3 Żelazo [mg] 12,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 331 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Witamina C [mg] 167,5 suma cukrów prostych [g] 47,9
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 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)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Sznycel z kurczaka z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza pęczak 180 g (GLU) Kalafor 80 g (MLE, GLU) Surówka czerwony coleslaw b/c 70 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Mozarella kulki mini 50 g 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 Sałata 15 g Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g (MLE, JAJ)	Energia [kcal] 2 572,2 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 322 Sód [mg] 4 196,8 Potas [mg] 4 111,3 Wapń [mg] 860,4 Fosfor [mg] 1 920,2 Magnez [mg] 484,6 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 721,8 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Witamina C [mg] 178,6 suma cukrów prostych [g] 26,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-15 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 Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z cukinii 400 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi z serem 260 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt 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 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 Sałata 15 g Szynka na kartki 30 g	Energia [kcal] 2 943,2 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 124,7 Węglowodany ogółem [g] 371,9 Sód [mg] 3 872,5 Potas [mg] 4 219,7 Wapń [mg] 1 124,7 Fosfor [mg] 1 836,2 Magnez [mg] 340,6 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 855,4 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Witamina C [mg] 234,8 suma cukrów prostych [g] 73,8
	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 Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z cukinii lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Pierogi z serem 260 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 80 g (MLE) 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 jarzynowa lekkostrawna 150 g (MLE, JAJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Arbuz 150 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Szynka na kartki 30 g	Energia [kcal] 2 839,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 380 Sód [mg] 3 748,9 Potas [mg] 4 229,3 Wapń [mg] 787,2 Fosfor [mg] 1 610,2 Magnez [mg] 321,9 Żelazo [mg] 13,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 061,9 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Witamina C [mg] 178,1 suma cukrów prostych [g] 75,7
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa z cukinii lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Makaron razowy 180 g (GLU) Ser biały obiad b/c 120 g (MLE) Mus truskawkowy bez cukru 100 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 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 Sałata 15 g Szynka na kartki 30 g	Energia [kcal] 2 621,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Sód [mg] 3 289 Potas [mg] 4 662,5 Wapń [mg] 1 046,2 Fosfor [mg] 2 043,8 Magnez [mg] 448,2 Żelazo [mg] 17,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 562,2 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Witamina C [mg] 335 suma cukrów prostych [g] 35,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-16 sobota	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 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) Pulpet wieprzowy 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) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g (GLU) Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 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] 2 796 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 373,6 Sód [mg] 2 851,5 Potas [mg] 5 104,5 Wapń [mg] 703,3 Fosfor [mg] 1 684,7 Magnez [mg] 425,4 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 605,5 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Witamina C [mg] 190,6 suma cukrów prostych [g] 71,1
	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) Pulpet wieprzowy 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) Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 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] 2 843,8 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 375,8 Sód [mg] 2 826,1 Potas [mg] 5 060,1 Wapń [mg] 686,7 Fosfor [mg] 1 584,8 Magnez [mg] 391,5 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 594,5 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Witamina C [mg] 183,7 suma cukrów prostych [g] 70,6
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 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) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Brukselka 80 g (GLU) Surówka z cukinii b/c 70 g (MLE) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g (GLU) Twarożek z jabłkiem b/c 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Mandarynka 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] 2 418,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Sód [mg] 2 967,5 Potas [mg] 4 641,3 Wapń [mg] 726,2 Fosfor [mg] 1 918,9 Magnez [mg] 453,4 Żelazo [mg] 16,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 526,3 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Witamina C [mg] 233,5 suma cukrów prostych [g] 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-17 niedziela	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyszdra szynkowa 30 g Ser żółty 30 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) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 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 Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g	Energia [kcal] 2 865,3 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 131,1 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Sód [mg] 4 726,6 Potas [mg] 4 834,7 Wapń [mg] 917,2 Fosfor [mg] 1 902,3 Magnez [mg] 442,8 Żelazo [mg] 15,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 446,8 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Witamina C [mg] 197,2 suma cukrów prostych [g] 34,4
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyszdra szynkowa 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, JAJ) 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 drobiowa 30 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Sałata 30 g Pomidor 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 Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g	Energia [kcal] 2 853,5 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Sód [mg] 4 446,7 Potas [mg] 4 680,2 Wapń [mg] 674,5 Fosfor [mg] 1 766,9 Magnez [mg] 402,5 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 473,8 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Witamina C [mg] 185,1 suma cukrów prostych [g] 36
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyszdra szynkowa 30 g Ser żółty 30 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	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Jabłko 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g	Energia [kcal] 2 730,3 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 129 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Sód [mg] 4 235,5 Potas [mg] 5 276,6 Wapń [mg] 947,1 Fosfor [mg] 2 191,5 Magnez [mg] 530,3 Żelazo [mg] 17,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 939,9 Witamina D [ug] 2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Witamina C [mg] 205,4 suma cukrów prostych [g] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-18 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) Połędwiczki wieprzowe 100 g Sos pieczarkowo - śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Kasza pęczak 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 extra wieprzowa 30 g (GLU) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Filet maślany z indyka 30 g	Energia [kcal] 2 916,4 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 134,6 Węglowodany ogółem [g] 329 Sód [mg] 3 669,8 Potas [mg] 4 868,8 Wapń [mg] 663,5 Fosfor [mg] 1 483,9 Magnez [mg] 412,1 Żelazo [mg] 16,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 668 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Witamina C [mg] 257,6 suma cukrów prostych [g] 39,8
	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) Połędwiczki wieprzowe 100 g Sos ziołowy 60 g (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 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 extra wieprzowa 30 g (GLU) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Filet maślany z indyka 30 g	Energia [kcal] 2 915,4 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 132,5 Węglowodany ogółem [g] 332 Sód [mg] 3 387,9 Potas [mg] 4 745,9 Wapń [mg] 641,2 Fosfor [mg] 1 422,2 Magnez [mg] 392 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 087 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Witamina C [mg] 244,4 suma cukrów prostych [g] 41,2
	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) Połędwiczki wieprzowe 100 g Kasza pęczak 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 extra wieprzowa 30 g (GLU) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Filet maślany z indyka 30 g	Energia [kcal] 2 700,6 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 127,5 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Sód [mg] 3 590,1 Potas [mg] 5 091,3 Wapń [mg] 661,5 Fosfor [mg] 1 692,4 Magnez [mg] 495,6 Żelazo [mg] 19,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 605,9 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Witamina C [mg] 254,6 suma cukrów prostych [g] 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-19 wtorek	LUXMED D01-Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 180 g Sos cebulowy 60 g (MLE, GLU) Marchewka gotowana 80 g (GLU) Surówka z kap pekj z ogórk, pomid, kukurydzą, papryką i jog 70 g (MLE) Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU) 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 Schab pieczony 30 g	Energia [kcal] 2 819 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 124,5 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Sód [mg] 3 218 Potas [mg] 5 447 Wapń [mg] 720,8 Fosfor [mg] 1 899,8 Magnez [mg] 418,7 Żelazo [mg] 16,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 042,4 Witamina D [ug] 3,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Witamina C [mg] 205,9 suma cukrów prostych [g] 48,9
	LUXMED D02-Latwostrawna	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 pomidorowa z makaronem lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 180 g Sos koperkowy 60 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g (SEL) Marchewka gotowana 80 g (GLU) 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) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU) 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 Schab pieczony 30 g	Energia [kcal] 2 805,5 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 121,5 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Sód [mg] 3 296,9 Potas [mg] 5 259,6 Wapń [mg] 664,9 Fosfor [mg] 1 780,1 Magnez [mg] 380,9 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 146,8 Witamina D [ug] 4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Witamina C [mg] 180,7 suma cukrów prostych [g] 47,4
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Pieczywo razowe 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z kap pekj z ogórk, pomid, kukurydzą, papryką i jog 70 g (MLE) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Schab pieczony 30 g	Energia [kcal] 2 736,2 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 129,6 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Sód [mg] 3 052,9 Potas [mg] 4 521 Wapń [mg] 756,3 Fosfor [mg] 2 252,3 Magnez [mg] 569,3 Żelazo [mg] 19,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 633,1 Witamina D [ug] 3,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Witamina C [mg] 225 suma cukrów prostych [g] 30,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-20 środa	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 Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Barszcz biały 400 ml (MLE, SEL) Tagine z kurczaka 180 g (ORZ) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 70 g Brokuły 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Pieczywo razowe 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego i serem feta 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Kurczak gotowany premium 30 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 893,8 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 128,2 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Sód [mg] 3 877 Potas [mg] 4 935,2 Wapń [mg] 768,7 Fosfor [mg] 1 829,4 Magnez [mg] 410,3 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 576 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Witamina C [mg] 203,5 suma cukrów prostych [g] 46,5
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa sucha krakowska 30 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Barszcz biały lekkostrawny 400 ml (SEL) Potrawka z fileta z kurczaka lekka 180 g (MLE, GLU, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 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) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Kurczak gotowany premium 30 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 620 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Sód [mg] 3 345 Potas [mg] 4 783,2 Wapń [mg] 681,5 Fosfor [mg] 1 709,1 Magnez [mg] 356,4 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 801,9 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Witamina C [mg] 213,6 suma cukrów prostych [g] 40,2
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa sucha krakowska 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Barszcz biały 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z fileta z kurczaka lekka 180 g (MLE, GLU, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego i serem feta 80 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Kurczak gotowany premium 30 g (GLU, SOJ, GOR) 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 Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR)	Energia [kcal] 2 482,4 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Sód [mg] 3 673,2 Potas [mg] 5 178,3 Wapń [mg] 797,4 Fosfor [mg] 2 112,9 Magnez [mg] 484,7 Żelazo [mg] 16,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 757,6 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Witamina C [mg] 203,3 suma cukrów prostych [g] 34,7

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,