

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-11 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)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, 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) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g Mozarella kulki mini 50 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Brzoskwinia 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Szynka wieprzowa 30 g (GLU)	Energia [kcal] 2 735,4 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 360 Sód [mg] 4 316,8 Potas [mg] 4 983,7 Wapń [mg] 782,3 Fosfor [mg] 1 708,3 Magnez [mg] 421,5 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 546 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Witamina C [mg] 194,3 suma cukrów prostych [g] 38,9
	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)	Zupa krupnik 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 Mozarella kulki mini 50 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Brzoskwinia 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Szynka wieprzowa 30 g (GLU)	Energia [kcal] 2 813,7 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Sód [mg] 3 351,9 Potas [mg] 4 826,4 Wapń [mg] 540,5 Fosfor [mg] 1 559,1 Magnez [mg] 344,5 Żelazo [mg] 11,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 968,6 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Witamina C [mg] 131,6 suma cukrów prostych [g] 49,4
	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)	Zupa krupnik 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka soute 100 g (GLU) 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	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Mozarella kulki mini 50 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Brzoskwinia 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Szynka wieprzowa 30 g (GLU)	Energia [kcal] 2 535,5 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Sód [mg] 4 196,4 Potas [mg] 4 386 Wapń [mg] 796,9 Fosfor [mg] 2 002,6 Magnez [mg] 480,5 Żelazo [mg] 15,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 506,3 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Witamina C [mg] 155,1 suma cukrów prostych [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-12 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)	Krem z cukinii łatwostrawny z jogurtem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Makaron zapiekany z serem 300 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 brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 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] 2 844,5 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 380,4 Sód [mg] 3 055,9 Potas [mg] 4 755,5 Wapń [mg] 910,9 Fosfor [mg] 2 024,3 Magnez [mg] 405,9 Żelazo [mg] 16,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 563,1 Witamina D [ug] 3,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Witamina C [mg] 267,5 suma cukrów prostych [g] 84,9
	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)	Krem z cukinii łatwostrawny z jogurtem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Makaron zapiekany z serem 300 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) Pasta brokułowa z kurczakiem lekka 80 g (MLE, JAJ) 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] 2 706,1 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 374,7 Sód [mg] 2 734,1 Potas [mg] 4 208,7 Wapń [mg] 744,1 Fosfor [mg] 1 717,1 Magnez [mg] 329,9 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 566,4 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Witamina C [mg] 227 suma cukrów prostych [g] 84
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 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)	Krem z cukinii łatwostrawny z jogurtem 400 ml (MLE, 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	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (GLU) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (MLE, JAJ) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Morele 120 g Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Szynka na kartki 30 g	Energia [kcal] 2 593,1 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Sód [mg] 3 156,8 Potas [mg] 5 038,9 Wapń [mg] 916,6 Fosfor [mg] 2 168,3 Magnez [mg] 497,1 Żelazo [mg] 18 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 648,9 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Witamina C [mg] 269,8 suma cukrów prostych [g] 42,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-13 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 Twarożek figa z makiem 80 g 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 z indyka 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) 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 Schab pieczony 30 g	Energia [kcal] 2 623,5 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 382,5 Sód [mg] 2 724,8 Potas [mg] 5 285,8 Wapń [mg] 692,7 Fosfor [mg] 1 753,6 Magnez [mg] 435,8 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 002,8 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Witamina C [mg] 188,9 suma cukrów prostych [g] 82,5
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Twarożek figa z makiem 80 g 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 z indyka 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 Schab pieczony 30 g	Energia [kcal] 2 671,5 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 384,8 Sód [mg] 2 699,5 Potas [mg] 5 241,4 Wapń [mg] 676,1 Fosfor [mg] 1 653,9 Magnez [mg] 401,8 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 991,9 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Witamina C [mg] 182 suma cukrów prostych [g] 82
	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) Pulpet z indyka 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	Chleb razowy 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 Schab pieczony 30 g	Energia [kcal] 2 214,9 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Sód [mg] 2 846,4 Potas [mg] 4 831,9 Wapń [mg] 726,2 Fosfor [mg] 2 017,2 Magnez [mg] 464,4 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 928,6 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Witamina C [mg] 231,2 suma cukrów prostych [g] 31,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-14 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 Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) 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 miodowo-musztardowy 140 g (GLU, GOR) 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 drobiowa 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, 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] 2 880,4 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 127,5 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Sód [mg] 3 937,3 Potas [mg] 4 955,5 Wapń [mg] 692,1 Fosfor [mg] 1 908,1 Magnez [mg] 442,1 Żelazo [mg] 16,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 335,3 Witamina D [ug] 5,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Witamina C [mg] 192,1 suma cukrów prostych [g] 36,7
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (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 pieczony (udziec) 140 g 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 Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (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] 2 603,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Sód [mg] 3 769,2 Potas [mg] 4 501,1 Wapń [mg] 634 Fosfor [mg] 1 645 Magnez [mg] 381,8 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 405,4 Witamina D [ug] 4,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 33 Witamina C [mg] 178,2 suma cukrów prostych [g] 35
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) 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 pieczony (udziec) 140 g 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 drobiowa 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (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] 2 506,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Sód [mg] 3 383,3 Potas [mg] 5 131,6 Wapń [mg] 692 Fosfor [mg] 2 036,6 Magnez [mg] 506,2 Żelazo [mg] 17,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 818,7 Witamina D [ug] 3,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Witamina C [mg] 200 suma cukrów prostych [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-15 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) Mizeria z jogurtem 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) 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 Ser biały 60 g (MLE)	Energia [kcal] 2 922,3 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 133 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Sód [mg] 3 350,6 Potas [mg] 4 718,7 Wapń [mg] 726 Fosfor [mg] 1 541,1 Magnez [mg] 395,8 Żelazo [mg] 16,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 473,8 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Witamina C [mg] 247,5 suma cukrów prostych [g] 40,5
	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 Ser biały 60 g (MLE)	Energia [kcal] 2 961,4 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 134,3 Węglowodany ogółem [g] 334 Sód [mg] 3 189,1 Potas [mg] 4 696,8 Wapń [mg] 695,4 Fosfor [mg] 1 486,3 Magnez [mg] 385,9 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 108,5 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Witamina C [mg] 244,4 suma cukrów prostych [g] 43,1
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 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) Mizeria z jogurtem b/c 70 g (MLE) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 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 Ser biały 60 g (MLE)	Energia [kcal] 2 707,9 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 125,9 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Sód [mg] 3 270,8 Potas [mg] 4 941,1 Wapń [mg] 724 Fosfor [mg] 1 749,6 Magnez [mg] 479,2 Żelazo [mg] 18,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 411,7 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Witamina C [mg] 244,5 suma cukrów prostych [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-16 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 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. pek. 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) Chleb razowy 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	Truskawki 150 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Wieprzowina z zapiecka 30 g	Energia [kcal] 2 804,5 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 125,7 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Sód [mg] 3 463,8 Potas [mg] 4 877,6 Wapń [mg] 684,3 Fosfor [mg] 1 833,2 Magnez [mg] 383,1 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 720,6 Witamina D [ug] 3,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Witamina C [mg] 178,4 suma cukrów prostych [g] 46,5
	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	Truskawki 150 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Wieprzowina z zapiecka 30 g	Energia [kcal] 2 773,9 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Sód [mg] 3 578,7 Potas [mg] 5 191,3 Wapń [mg] 658,3 Fosfor [mg] 1 730,1 Magnez [mg] 374,1 Żelazo [mg] 14,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 146,8 Witamina D [ug] 3,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Witamina C [mg] 180,7 suma cukrów prostych [g] 47,6
	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 ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z kap. pek. z ogórk, pomid, kukurydzą, papryką i jog b/c 70 g (MLE) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot truskawkowy b/c 250 ml	Chleb razowy 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	Truskawki 150 g Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Wieprzowina z zapiecka 30 g	Energia [kcal] 2 640 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 125,9 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Sód [mg] 3 326,7 Potas [mg] 4 282,8 Wapń [mg] 693,6 Fosfor [mg] 2 172,7 Magnez [mg] 551,5 Żelazo [mg] 18,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 579,4 Witamina D [ug] 3,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Witamina C [mg] 144,8 suma cukrów prostych [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-17 środa	LUXMED D01-Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa sucha krakowska 30 g (GLU) 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) Sos boloński 180 g (SEL) Makaron kokardki 180 g 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) Chleb razowy 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 Ser żółty 30 g (MLE) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 989,4 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 137,7 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Sód [mg] 3 997,4 Potas [mg] 4 808,8 Wapń [mg] 1 013,9 Fosfor [mg] 1 892,4 Magnez [mg] 385,2 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 897,2 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Witamina C [mg] 208 suma cukrów prostych [g] 39,1
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa sucha krakowska 30 g (GLU) 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) Sos boloński 180 g (SEL) Makaron kokardki 180 g 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 lekkostrawna 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] 2 904,7 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 125,3 Węglowodany ogółem [g] 347,9 Sód [mg] 3 590,3 Potas [mg] 4 852,4 Wapń [mg] 687,8 Fosfor [mg] 1 672,9 Magnez [mg] 343,7 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 788,4 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 31 Witamina C [mg] 212,5 suma cukrów prostych [g] 40,1
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa sucha krakowska 30 g (GLU) 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 lekkostrawny 400 ml (SEL) Sos boloński 180 g (SEL) Makaron razowy 180 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 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 Ser żółty 30 g (MLE)	Energia [kcal] 2 872,2 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 137,8 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Sód [mg] 4 126 Potas [mg] 5 160,9 Wapń [mg] 1 024,6 Fosfor [mg] 2 171,1 Magnez [mg] 480,1 Żelazo [mg] 17,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 879,2 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Witamina C [mg] 208 suma cukrów prostych [g] 32,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-18 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 Serek wiejski z dodatkiem twarożku 80 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 paprykowy 60 g Kalańior 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 70 g 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 Twarożem z miodem i czarnuszką 80 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Nektarynka 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] 2 492,8 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Sód [mg] 3 826,9 Potas [mg] 4 484 Wapń [mg] 697 Fosfor [mg] 1 827,3 Magnez [mg] 448,4 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 386,5 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Witamina C [mg] 200,1 suma cukrów prostych [g] 61,8
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Serek wiejski z dodatkiem twarożku 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 Kalańior 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 Twarożem z miodem i czarnuszką 80 g Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Nektarynka 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] 2 493,2 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Sód [mg] 3 277,5 Potas [mg] 4 265,1 Wapń [mg] 657,5 Fosfor [mg] 1 701,1 Magnez [mg] 380,4 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 458,8 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Witamina C [mg] 137,7 suma cukrów prostych [g] 60,4
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Serek wiejski z dodatkiem twarożku 80 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 Kalańior 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem b/c 70 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Nektarynka 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] 2 227,3 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Sód [mg] 3 306,1 Potas [mg] 4 712,3 Wapń [mg] 708,6 Fosfor [mg] 2 066,3 Magnez [mg] 527,8 Żelazo [mg] 16,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 202,2 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Witamina C [mg] 170,7 suma cukrów prostych [g] 41,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-19 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 Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowo-dyniowa z zacierką 400 ml (MLE, GLU, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Sos cytrynowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 160 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 70 g (GOR) Ratatouille (bakłażan, cukinia, papryka) 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) Szynka piastowska 30 g (GLU) Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL, GOR) 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] 2 668,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 116,2 Węglowodany ogółem [g] 344 Sód [mg] 4 131,7 Potas [mg] 5 071,2 Wapń [mg] 751,5 Fosfor [mg] 1 609 Magnez [mg] 406,9 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 041,1 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Witamina C [mg] 265,2 suma cukrów prostych [g] 43,3
	LUXMED D02- Latwostrawna	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 Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa-dyniowa z zacierką lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Sos cytrynowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 160 g Surówka z selera naciowego lekka 70 g (SEL) Ratatouille lekkie 80 g 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) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g Szynka na kartki 30 g	Energia [kcal] 2 670,2 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Sód [mg] 3 780,5 Potas [mg] 5 010,7 Wapń [mg] 664,1 Fosfor [mg] 1 546,5 Magnez [mg] 373,2 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 210,8 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Witamina C [mg] 195 suma cukrów prostych [g] 42,6
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z koperkiem b/c 70 g (GOR) Ratatouille (bakłażan, cukinia, papryka) 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (GLU) Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Morele 120 g Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynka na kartki 30 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 311,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Sód [mg] 4 119,7 Potas [mg] 4 406,4 Wapń [mg] 753,5 Fosfor [mg] 1 800,2 Magnez [mg] 464 Żelazo [mg] 16,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 918 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Witamina C [mg] 212,8 suma cukrów prostych [g] 33,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-20 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 kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 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) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g (GLU) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Banan 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Pyzdra szynkowa 30 g Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 754,9 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Sód [mg] 3 111,4 Potas [mg] 4 572,7 Wapń [mg] 696 Fosfor [mg] 1 706,4 Magnez [mg] 396,4 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 327,5 Witamina D [ug] 4,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Witamina C [mg] 145,5 suma cukrów prostych [g] 63,5
	LUXMED D02- Łatwostrawna	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 kalafiorowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 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 - łososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Pomidor 70 g Sałata 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 Pyzdra szynkowa 30 g	Energia [kcal] 2 781,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Sód [mg] 3 079,1 Potas [mg] 4 534 Wapń [mg] 667,8 Fosfor [mg] 1 598 Magnez [mg] 362,2 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 367,9 Witamina D [ug] 4,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Witamina C [mg] 155,7 suma cukrów prostych [g] 62,7
	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 kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 g (MLE) Seler z pomidorami 80 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g (GLU) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g Pyzdra szynkowa 30 g	Energia [kcal] 2 286,6 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Sód [mg] 3 408,7 Potas [mg] 4 031,2 Wapń [mg] 695,7 Fosfor [mg] 1 944,7 Magnez [mg] 420,1 Żelazo [mg] 14,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 109,8 Witamina D [ug] 4,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Witamina C [mg] 146,9 suma cukrów prostych [g] 29

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,*