

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-21 niedziela	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone w ziołach 140 g (GLU) Ryż paraboliczny 180 g Duet warzywny (marchew, fasolka, natka pietruszki) 80 g (GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 696,2 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 343 Sód [mg] 3 873 Potas [mg] 4 851,9 Wapń [mg] 946,1 Fosfor [mg] 1 973,8 Magnez [mg] 436,8 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 409,1 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Witamina C [mg] 191,9 suma cukrów prostych [g] 39,2
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone w ziołach 140 g (GLU) Ryż paraboliczny 180 g Duet warzywny (marchew, fasolka, natka pietruszki) 80 g (GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g Kielbasa sucha krakowska 30 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 715,8 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Sód [mg] 3 944,3 Potas [mg] 4 725 Wapń [mg] 622,5 Fosfor [mg] 1 772,5 Magnez [mg] 398,6 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 403,3 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Witamina C [mg] 177,7 suma cukrów prostych [g] 38,1
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Twarożek z jabłkiem b/c 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone w ziołach 140 g (GLU) Ryż brązowy 180 g Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Jabłko 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 573,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Sód [mg] 3 374,8 Potas [mg] 5 181,5 Wapń [mg] 975,5 Fosfor [mg] 2 250 Magnez [mg] 522,6 Żelazo [mg] 17,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 724 Witamina D [ug] 2,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 54 Witamina C [mg] 193,4 suma cukrów prostych [g] 31,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-22 poniedziałek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Mozarella kulki mini 50 g Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa z jajkiem 400 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Ser biały obiad 120 g (MLE) Makaron kokardki 180 g Mus truskawkowy 120 g Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Filet maślany z indyka 30 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 821,2 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 121,2 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Sód [mg] 3 374,1 Potas [mg] 3 634,2 Wapń [mg] 712,8 Fosfor [mg] 1 661,6 Magnez [mg] 368,6 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 152,3 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Witamina C [mg] 284 suma cukrów prostych [g] 65,6
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Mozarella kulki mini 50 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa z jajkiem b/ml 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Ser biały obiad 120 g (MLE) Makaron kokardki 180 g Mus truskawkowy 120 g Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Filet maślany z indyka 30 g Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 839 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 119,4 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Sód [mg] 2 862,3 Potas [mg] 3 628,3 Wapń [mg] 681,2 Fosfor [mg] 1 543,6 Magnez [mg] 308 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 851,7 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Witamina C [mg] 197 suma cukrów prostych [g] 64,8
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 30 g (GLU) Mozarella kulki mini 50 g Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa szpinakowa z jajkiem b/ml 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Ser biały obiad 120 g (MLE) Makaron razowy 180 g (GLU) Mus truskawkowy bez cukru 120 g Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Filet maślany z indyka 30 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 727,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 128 Węglowodany ogółem [g] 324 Sód [mg] 3 506,5 Potas [mg] 3 998,3 Wapń [mg] 724,9 Fosfor [mg] 1 945,5 Magnez [mg] 464,3 Żelazo [mg] 17 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 138,8 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Witamina C [mg] 284,8 suma cukrów prostych [g] 49,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-23 wtorek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 45 g (GLU) Chleb razowy 45 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Twarożek figa z makiem 80 g Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z selera naciowego z kukurydzą 70 g (MLE, JAJ, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Salatka z tortellini 150 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Truskawki 150 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (MLE) Salata 15 g	Energia [kcal] 2 915,7 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 124,2 Węglowodany ogółem [g] 369,4 Sód [mg] 4 038,2 Potas [mg] 5 699,6 Wapń [mg] 827,1 Fosfor [mg] 1 897,8 Magnez [mg] 455,8 Żelazo [mg] 17,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 364,8 Witamina D [ug] 2,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Witamina C [mg] 313,3 suma cukrów prostych [g] 57,8
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 45 g (GLU) Bułka wrocławska 45 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Twarożek figa z makiem 80 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z selera naciowego lekka 70 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Salatka z tortellini diet. 150 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Truskawki 150 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (MLE) Salata 15 g	Energia [kcal] 2 997,4 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 127,9 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Sód [mg] 3 394,9 Potas [mg] 5 308,6 Wapń [mg] 670,6 Fosfor [mg] 1 694 Magnez [mg] 377,2 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 180,6 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Witamina C [mg] 287,6 suma cukrów prostych [g] 58,4
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 90 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Serek wiejski z dodatkiem twarożku 80 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Surówka z selera naciowego z kukurydzą 70 g (MLE, JAJ, SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Salatka kalafiorowa z szynką diet. 150 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Truskawki 150 g Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (MLE) Salata 15 g	Energia [kcal] 2 660,9 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 123,8 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Sód [mg] 4 191,4 Potas [mg] 4 943,9 Wapń [mg] 781,3 Fosfor [mg] 2 088,5 Magnez [mg] 491 Żelazo [mg] 19,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 321,8 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Witamina C [mg] 317,2 suma cukrów prostych [g] 27,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-24 środa	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa solferino 400 ml (MLE, SEL) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g (MLE, GLU) Kalań 80 g (MLE, GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Pasta z ciemnych a la bruschetta 80 g (SEZ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g (MLE, JAJ)	Energia [kcal] 2 613,6 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Sód [mg] 3 158,8 Potas [mg] 6 003,4 Wapń [mg] 794,3 Fosfor [mg] 1 846,3 Magnez [mg] 464,7 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 620 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Witamina C [mg] 432,9 suma cukrów prostych [g] 42,6
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa solferino lekka 400 ml (SEL) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g (MLE, GLU) Kalań puree 80 g Sałata 50 g Sos jogurtowy 20 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Schab pieczony 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g (MLE, JAJ) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 586,2 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Sód [mg] 2 793,2 Potas [mg] 5 924,8 Wapń [mg] 762,5 Fosfor [mg] 1 807,7 Magnez [mg] 414,8 Żelazo [mg] 14,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 991,4 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Witamina C [mg] 287 suma cukrów prostych [g] 39,2
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa solferino lekka 400 ml (SEL) Sos boloński 180 g (SEL) Makaron razowy 180 g (GLU) Kalań 80 g (MLE, GLU) Surówka kopenhaska b/c 70 g (MLE, GOR) Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Pasta z ciemnych a la bruschetta 80 g (SEZ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Sałata 15 g Pasta jajeczna lekkostrawna 40 g (MLE, JAJ) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 647,9 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 116,7 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Sód [mg] 3 224,1 Potas [mg] 4 918,2 Wapń [mg] 757,4 Fosfor [mg] 1 888,1 Magnez [mg] 474,4 Żelazo [mg] 17,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 681,7 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Witamina C [mg] 383,7 suma cukrów prostych [g] 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-25 czwartek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bulka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Paszтет z tuńczyka 80 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Kapusta młoda duszona z koperkiem 80 g (GLU) Surówka wielowarzywna lekka 70 g (MLE, SEL) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bulka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 824 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 379,6 Sód [mg] 3 630,4 Potas [mg] 5 646,6 Wapń [mg] 668,8 Fosfor [mg] 1 904,5 Magnez [mg] 429,5 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 662,6 Witamina D [ug] 5,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Witamina C [mg] 199 suma cukrów prostych [g] 41,3
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bulka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Paszтет z tuńczyka 80 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g (GLU) Surówka wielowarzywna lekka 70 g (MLE, SEL) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bulka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 70 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 851,8 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 379,9 Sód [mg] 3 522,5 Potas [mg] 5 388,4 Wapń [mg] 598,2 Fosfor [mg] 1 792,7 Magnez [mg] 391,6 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 647,8 Witamina D [ug] 5,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Witamina C [mg] 156,1 suma cukrów prostych [g] 41,7
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g Paszтет z tuńczyka 80 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Kasza gryczana 180 g Kapusta młoda duszona z koperkiem 80 g (GLU) Surówka wielowarzywna lekka b/c 70 g (MLE, JAJ, SEL) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 466,9 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Sód [mg] 3 233,8 Potas [mg] 4 986,9 Wapń [mg] 679,4 Fosfor [mg] 2 221,9 Magnez [mg] 546,3 Żelazo [mg] 17,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 621,5 Witamina D [ug] 5,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Witamina C [mg] 159,8 suma cukrów prostych [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-26 piątek	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Krem z kalafiora z jogurtem 400 ml (MLE, SEL) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-serowy 80 g (MLE) 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 wieprzowa 30 g (GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Gruszka 1 szt Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Szynkowa drobiowa 30 g	Energia [kcal] 2 615,8 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Sód [mg] 2 833,6 Potas [mg] 4 038,3 Wapń [mg] 869,5 Fosfor [mg] 1 755,7 Magnez [mg] 323 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 449,6 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Witamina C [mg] 243,7 suma cukrów prostych [g] 80,9
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Krem z kalafiora z jogurtem 400 ml (MLE, SEL) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-serowy 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 wieprzowa 30 g (GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Mandarynka 1 szt Flora omega 3&6 10 g Szynkowa drobiowa 30 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 573 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Sód [mg] 2 733,3 Potas [mg] 3 803,9 Wapń [mg] 838,5 Fosfor [mg] 1 637,7 Magnez [mg] 284,4 Żelazo [mg] 12,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 551,1 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Witamina C [mg] 247,7 suma cukrów prostych [g] 83,3
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Szynkowa drobiowa 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Krem z kalafiora z jogurtem 400 ml (MLE, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem b/c 2 szt (MLE) Sos jogurtowo-serowy b/c 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) Kapusta pekińska 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt	Gruszka 1 szt Szynkowa drobiowa 30 g Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g Chleb razowy 65 g (GLU)	Energia [kcal] 2 438,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Sód [mg] 2 954 Potas [mg] 4 706,3 Wapń [mg] 927,3 Fosfor [mg] 2 067,4 Magnez [mg] 420,6 Żelazo [mg] 16,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 309,1 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 53 Witamina C [mg] 265,7 suma cukrów prostych [g] 48,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-27 sobota	LUXMED D01- Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) Chleb razowy 35 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Sos bazyliowy z pesto 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 g Brokuly 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 70 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Filet maślany z indyka 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Banan 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Szynka z zalewy wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 551,3 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Sód [mg] 4 113,6 Potas [mg] 5 184,7 Wapń [mg] 857,4 Fosfor [mg] 1 663,2 Magnez [mg] 444,3 Żelazo [mg] 12,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 506,2 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Witamina C [mg] 163,8 suma cukrów prostych [g] 58,3
	LUXMED D02- Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 35 g (GLU) Bułka wrocławska 35 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml (SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Sos bazyliowy z pesto 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 g Brokuly puree 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 70 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Filet maślany z indyka 30 g Mozarella kulki mini 50 g Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Banan 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] 2 602,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Sód [mg] 3 239,2 Potas [mg] 5 203 Wapń [mg] 592,1 Fosfor [mg] 1 449,8 Magnez [mg] 379,9 Żelazo [mg] 11,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 657,2 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Witamina C [mg] 180,2 suma cukrów prostych [g] 58,8
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 90 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 400 ml (SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Sos bazyliowy z pesto 60 g (MLE, GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 70 g Brokuly 80 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Filet maślany z indyka 30 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt	Jabłko 1 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] 2 361,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Sód [mg] 4 121,6 Potas [mg] 3 872,8 Wapń [mg] 871,4 Fosfor [mg] 1 875,6 Magnez [mg] 438,7 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 482,3 Witamina D [ug] 2,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Witamina C [mg] 125 suma cukrów prostych [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-28 niedziela	LUXMED D01- Podstawowa	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna z pieca 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Kalafor 80 g (MLE, GLU) Surówka z dyni z żurawiną i jogurtem 70 g (MLE) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka hawajska 150 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Arbuz 150 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (MLE) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 797,9 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 122,5 Węglowodany ogółem [g] 338 Sód [mg] 3 537,4 Potas [mg] 4 538 Wapń [mg] 679,4 Fosfor [mg] 1 796,3 Magnez [mg] 386,9 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 991,9 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Witamina C [mg] 171 suma cukrów prostych [g] 39,7
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna z pieca 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z dyni z żurawiną i jogurtem 70 g (MLE) Kalafor puree 80 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka hawajska 150 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Arbuz 150 g Flora omega 3&6 10 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 806,8 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Sód [mg] 3 457,1 Potas [mg] 4 335,9 Wapń [mg] 640,2 Fosfor [mg] 1 657,3 Magnez [mg] 342,3 Żelazo [mg] 13,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 039,7 Witamina D [ug] 3,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 Witamina C [mg] 132,9 suma cukrów prostych [g] 38,7
	LUXMED D03-Z ogr. węglowodanów	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna z pieca 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Kalafor 80 g (MLE, GLU) Surówka z dyni b/c 70 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka hawajska b/c 150 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ) Sałata lodowa 30 g Ogórek 70 g Herbata 1 szt	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Sałata 15 g Ser biały 60 g (MLE) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 726 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 124,2 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Sód [mg] 3 778,6 Potas [mg] 4 911,4 Wapń [mg] 731,7 Fosfor [mg] 2 112 Magnez [mg] 500 Żelazo [mg] 17,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 982,6 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Witamina C [mg] 203,6 suma cukrów prostych [g] 34,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-29 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 Sałata 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) Ziemniaki 180 g Ratatouille 80 g Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+a+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony 30 g Zielonogórska 30 g Pomidorki koktajlowe 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 żółty 30 g (MLE)	Energia [kcal] 2 473,2 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Sód [mg] 3 486,2 Potas [mg] 6 464,2 Wapń [mg] 963,1 Fosfor [mg] 1 950,3 Magnez [mg] 480,4 Żelazo [mg] 16,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 073 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Witamina C [mg] 235,2 suma cukrów prostych [g] 48,8
	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 Sałata 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) Ziemniaki 180 g Ratatouille lekkie 80 g Sos vinegret 15 g (GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+a+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony 30 g Zielonogórska 30 g Pomidorki koktajlowe 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 biały 60 g (MLE)	Energia [kcal] 2 455,2 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Sód [mg] 2 844,4 Potas [mg] 6 050,2 Wapń [mg] 668 Fosfor [mg] 1 737,2 Magnez [mg] 405 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 525,7 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 Witamina C [mg] 204,6 suma cukrów prostych [g] 48,5
	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) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 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+a+jabłko) b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony 30 g Zielonogórska 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Gruszka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Ser żółty 30 g (MLE)	Energia [kcal] 2 367,4 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Sód [mg] 3 472,6 Potas [mg] 5 322,1 Wapń [mg] 959,3 Fosfor [mg] 2 315,1 Magnez [mg] 606,1 Żelazo [mg] 18,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 740,4 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Witamina C [mg] 168,5 suma cukrów prostych [g] 34,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-30 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 Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, JAJ, GOR) 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 300 g (SEL) Mizeria ze śmietaną i szczypiorkiem 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 Twarożek z pomarańczą 80 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Szynka piastowska 30 g (GLU) Sałata 15 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 762,8 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 123,5 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Sód [mg] 3 742,3 Potas [mg] 4 456,5 Wapń [mg] 715,5 Fosfor [mg] 1 742,3 Magnez [mg] 408,8 Żelazo [mg] 15,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 083,3 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Witamina C [mg] 203,3 suma cukrów prostych [g] 52,7
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, JAJ, GOR) 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 marchwi i jabłka z jogurtem 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 Twarożek z pomarańczą 80 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g Szynka piastowska 30 g (GLU)	Energia [kcal] 2 796,6 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Sód [mg] 3 720,8 Potas [mg] 4 653,4 Wapń [mg] 686,3 Fosfor [mg] 1 655,8 Magnez [mg] 381,1 Żelazo [mg] 14,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 096,8 Witamina D [ug] 3,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Witamina C [mg] 164,7 suma cukrów prostych [g] 53,4
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami 80 g (MLE, JAJ, GOR) 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 Twarożek z pomarańczą nb/c 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Jabłko 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Szynka piastowska 30 g (GLU) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 576,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 121 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Sód [mg] 3 858,9 Potas [mg] 5 046,1 Wapń [mg] 774,5 Fosfor [mg] 2 056 Magnez [mg] 512,2 Żelazo [mg] 18,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 868,8 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Witamina C [mg] 190,4 suma cukrów prostych [g] 36,7

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,