

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-11 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 Salata 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) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Nektarynka 1 szt Serek homogenizowany 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 378,8 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Sód [mg] 2 773,1 Potas [mg] 4 525,7 Wapń [mg] 993,3 Fosfor [mg] 1 933,9 Magnez [mg] 369,4 Żelazo [mg] 13,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 009,4 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Witamina C [mg] 185,1 suma cukrów prostych [g] 80,3
	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 Salata 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 Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Nektarynka 1 szt Serek homogenizowany 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 419,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Sód [mg] 2 494,3 Potas [mg] 4 564,7 Wapń [mg] 781,7 Fosfor [mg] 1 794,5 Magnez [mg] 332,7 Żelazo [mg] 12,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 934,2 Witamina D [ug] 1,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Witamina C [mg] 180,2 suma cukrów prostych [g] 85,7
	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 Salata 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) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Nektarynka 1 szt Serek naturalny 1 szt (MLE, GLU)	Energia [kcal] 2 122 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Sód [mg] 2 801,8 Potas [mg] 4 637 Wapń [mg] 975,5 Fosfor [mg] 1 967,4 Magnez [mg] 425,1 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 925,3 Witamina D [ug] 1,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 43 Witamina C [mg] 222,6 suma cukrów prostych [g] 32,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-12 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 Salata 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) Ziemniaki 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 Sok pomidorowy 1 szt	Energia [kcal] 2 646,8 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Sód [mg] 3 645,2 Potas [mg] 6 667 Wapń [mg] 691,2 Fosfor [mg] 1 837 Magnez [mg] 432,6 Żelazo [mg] 17,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 515,9 Witamina D [ug] 5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Witamina C [mg] 283,2 suma cukrów prostych [g] 37,3
	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 Salata 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 Ziemniaki 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) Salata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Sok pomidorowy 1 szt	Energia [kcal] 2 369,9 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Sód [mg] 3 477 Potas [mg] 6 212,6 Wapń [mg] 633,1 Fosfor [mg] 1 574 Magnez [mg] 372,3 Żelazo [mg] 15,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 586 Witamina D [ug] 3,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Witamina C [mg] 269,3 suma cukrów prostych [g] 35,5
	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 Salata 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 brązowy 180 g Mieszanaka 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 Sok pomidorowy 1 szt	Energia [kcal] 2 259,7 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Sód [mg] 3 490,9 Potas [mg] 5 645,4 Wapń [mg] 679 Fosfor [mg] 1 878,3 Magnez [mg] 479,4 Żelazo [mg] 17,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 002,9 Witamina D [ug] 3,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Witamina C [mg] 251,9 suma cukrów prostych [g] 30,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-13 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 z białej kapusty 400 ml (GLU, SEL) Pyzy 300 g Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i rzodkiewki 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) 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] 2 808,4 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 120,2 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Sód [mg] 3 166,6 Potas [mg] 6 388,2 Wapń [mg] 692,1 Fosfor [mg] 1 663,6 Magnez [mg] 452,5 Żelazo [mg] 16,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 450,7 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 Witamina C [mg] 307,1 suma cukrów prostych [g] 39,8
	LUXMED D02-Latwostrawna	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) Pyzy 300 g Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) Surówka wielowarzywna lekka 70 g (MLE, 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] 2 836,8 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 118,9 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Sód [mg] 2 929,7 Potas [mg] 6 447,2 Wapń [mg] 680,7 Fosfor [mg] 1 672,7 Magnez [mg] 432,9 Żelazo [mg] 15,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 877,9 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Witamina C [mg] 294,4 suma cukrów prostych [g] 43,6
	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 z białej kapusty 400 ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100 g Sos z pomidorów pelatti 60 g Kasza orkiszowa 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego i rzodkiewki b/c 70 g 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] 2 756,7 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 126,7 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Sód [mg] 3 727,3 Potas [mg] 4 967,8 Wapń [mg] 737,6 Fosfor [mg] 2 053,3 Magnez [mg] 485,7 Żelazo [mg] 18,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 511,1 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Witamina C [mg] 264,2 suma cukrów prostych [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-14 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 Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna z pieca 100 g (GLU) 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	Brzoskwinia 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Wieprzowina z zapiecka 30 g	Energia [kcal] 2 732,2 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 124,5 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Sód [mg] 3 400,7 Potas [mg] 4 883,7 Wapń [mg] 694 Fosfor [mg] 1 758,4 Magnez [mg] 376,6 Żelazo [mg] 15,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 788,6 Witamina D [ug] 3,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Witamina C [mg] 173,5 suma cukrów prostych [g] 49,7
	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 Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna z pieca 100 g (GLU) 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	Brzoskwinia 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Wieprzowina z zapiecka 30 g	Energia [kcal] 2 718,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 121,5 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Sód [mg] 3 479,6 Potas [mg] 4 696,2 Wapń [mg] 638 Fosfor [mg] 1 638,7 Magnez [mg] 338,8 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 893 Witamina D [ug] 3,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Witamina C [mg] 148,2 suma cukrów prostych [g] 48,2
	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 Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem lekkostrawna 400 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna z pieca 100 g (GLU) 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	Brzoskwinia 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Wieprzowina z zapiecka 30 g	Energia [kcal] 2 587,9 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 124,7 Węglowodany ogółem [g] 299 Sód [mg] 3 263,7 Potas [mg] 4 289,1 Wapń [mg] 703,3 Fosfor [mg] 2 097,8 Magnez [mg] 545,1 Żelazo [mg] 18,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 647,4 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Witamina C [mg] 139,9 suma cukrów prostych [g] 32,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-15 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 Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz biały 400 ml (MLE, SEL) Sos boloński z indyka 180 g (SEL) Makaron kokardki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 70 g Kalańior 80 g (MLE, GLU) 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) Salatka z serem feta i ananasem 150 g (MLE, JAJ) 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] 2 848,7 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Sód [mg] 3 686,6 Potas [mg] 4 927,9 Wapń [mg] 875,4 Fosfor [mg] 1 887 Magnez [mg] 381,1 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 619,8 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Witamina C [mg] 208,9 suma cukrów prostych [g] 45,3
	LUXMED D02-Latwostrawna	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 Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz biały lekkostrawny 400 ml (SEL) Sos boloński z indyka 180 g (SEL) Makaron kokardki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 70 g Kalańior puree 80 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Salatka z szynką lekka 150 g (MLE, JAJ) 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] 2 672,9 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Sód [mg] 3 529,5 Potas [mg] 4 811,6 Wapń [mg] 601,6 Fosfor [mg] 1 668,2 Magnez [mg] 335,5 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 724,1 Witamina D [ug] 2,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Witamina C [mg] 176,9 suma cukrów prostych [g] 40,8
	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 Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Barszcz biały lekkostrawny 400 ml (SEL) Sos boloński z indyka 180 g (SEL) Makaron razowy 180 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 70 g Kalańior 80 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Salatka z szynką lekka 150 g (MLE, JAJ) 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] 2 597,7 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Sód [mg] 3 742,1 Potas [mg] 5 392,2 Wapń [mg] 653 Fosfor [mg] 2 092,3 Magnez [mg] 476,2 Żelazo [mg] 17,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 661,6 Witamina D [ug] 2,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Witamina C [mg] 217,3 suma cukrów prostych [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-16 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 Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Barszcz czerwony 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Sos paprykowy 60 g Fasolka szparagowa 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) Szyńka z piersi kurczaka 30 g Twarożek 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] 2 534,3 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Sód [mg] 3 404,5 Potas [mg] 4 420,5 Wapń [mg] 945 Fosfor [mg] 1 797,3 Magnez [mg] 404,5 Żelazo [mg] 14,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 542,4 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Witamina C [mg] 164,8 suma cukrów prostych [g] 57,7
	LUXMED D02- Łatwostrawna	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 Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g (MLE, GLU) 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) Szyńka z piersi kurczaka 30 g Twarożek 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] 2 542,7 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Sód [mg] 2 735,2 Potas [mg] 4 415,5 Wapń [mg] 720,3 Fosfor [mg] 1 679,5 Magnez [mg] 343,7 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 540,9 Witamina D [ug] 1,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Witamina C [mg] 150,7 suma cukrów prostych [g] 59
	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 Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Barszcz czerwony lekkostrawny 400 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos paprykowy 60 g Ryż brązowy 180 g Fasolka szparagowa 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) Szyńka 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] 2 372,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Sód [mg] 3 525,5 Potas [mg] 4 844,2 Wapń [mg] 972 Fosfor [mg] 2 138,5 Magnez [mg] 550,3 Żelazo [mg] 16,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 492,7 Witamina D [ug] 1,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Witamina C [mg] 165,5 suma cukrów prostych [g] 43,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-17 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 Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Sos cytrynowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 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) Salatka 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] 2 631,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Sód [mg] 4 178,1 Potas [mg] 5 748,7 Wapń [mg] 725,3 Fosfor [mg] 1 680,3 Magnez [mg] 436,3 Żelazo [mg] 15 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 819,2 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Witamina C [mg] 312,8 suma cukrów prostych [g] 42,2
	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 Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Sos cytrynowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 180 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) Salatka 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] 2 648,1 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Sód [mg] 3 826,7 Potas [mg] 5 734,4 Wapń [mg] 620,8 Fosfor [mg] 1 627,9 Magnez [mg] 403,8 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 973,1 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Witamina C [mg] 234,1 suma cukrów prostych [g] 41,5
	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 Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 400 ml (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) Salatka 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] 2 328,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Sód [mg] 3 986,5 Potas [mg] 5 083,4 Wapń [mg] 728,3 Fosfor [mg] 1 878,1 Magnez [mg] 482,4 Żelazo [mg] 17,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 888,3 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Witamina C [mg] 250,5 suma cukrów prostych [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-18 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 Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa kalafiorowa 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g 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 Mus malinowy 1 szt	Energia [kcal] 2 613,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Sód [mg] 2 679,9 Potas [mg] 5 528,8 Wapń [mg] 693,5 Fosfor [mg] 1 687 Magnez [mg] 425,6 Żelazo [mg] 12,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 342 Witamina D [ug] 4,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Witamina C [mg] 211,5 suma cukrów prostych [g] 80,2
	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 Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g 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 Mus malinowy 1 szt	Energia [kcal] 2 641,6 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Sód [mg] 2 647,7 Potas [mg] 5 504,6 Wapń [mg] 667,1 Fosfor [mg] 1 581,1 Magnez [mg] 392,3 Żelazo [mg] 12,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 388,9 Witamina D [ug] 4,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Witamina C [mg] 224,2 suma cukrów prostych [g] 79,5
	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 Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Sałata lodowa 50 g Sos jogurtowy 20 g (MLE) Brokuły 80 g 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 Mus malinowy 1 szt	Energia [kcal] 2 151,5 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Sód [mg] 2 538,5 Potas [mg] 3 848,9 Wapń [mg] 688,9 Fosfor [mg] 1 751,5 Magnez [mg] 380,2 Żelazo [mg] 13 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 085,9 Witamina D [ug] 4,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 Witamina C [mg] 175 suma cukrów prostych [g] 54,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-19 niedziela	LUXMED D01-Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bulka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńka wieprzowa 30 g (GLU) Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone w ziołach 140 g (GLU) Ryż paraboliczny 180 g Trio warzywne (marchewka, fasolka, groszek) 80 g (GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bulka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńkowa 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 Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 393 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Sód [mg] 3 396,6 Potas [mg] 4 564,1 Wapń [mg] 832,2 Fosfor [mg] 1 871,5 Magnez [mg] 411,7 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 147,7 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Witamina C [mg] 181,5 suma cukrów prostych [g] 46,3
	LUXMED D02-Latwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bulka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńka wieprzowa 30 g (GLU) Twarożek z jabłkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone w ziołach 140 g (GLU) Ryż paraboliczny 180 g Trio warzywne (marchewka, fasolka, groszek) 80 g (GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bulka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 441,3 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Sód [mg] 3 363,1 Potas [mg] 4 345 Wapń [mg] 787,1 Fosfor [mg] 1 763,2 Magnez [mg] 374,6 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 254,9 Witamina D [ug] 3,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Witamina C [mg] 167,3 suma cukrów prostych [g] 45,7
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńka wieprzowa 30 g (GLU) Twarożek z jabłkiem b/c 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt	Zupa zacierkowa 400 ml (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) Szyńkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Kapusta pekińska 30 g Rzodkiewka 70 g Herbata 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 230,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Sód [mg] 2 843,1 Potas [mg] 4 800,6 Wapń [mg] 846,7 Fosfor [mg] 2 058,1 Magnez [mg] 468,1 Żelazo [mg] 15,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 103,3 Witamina D [ug] 2,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Witamina C [mg] 181 suma cukrów prostych [g] 34

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-20 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) Pierogi leniwe 300 g (MLE, GLU, JAJ) 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) Sałatka hawajska 150 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) 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] 2 907,6 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 118,2 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Sód [mg] 4 572,9 Potas [mg] 3 796,1 Wapń [mg] 810 Fosfor [mg] 1 912,3 Magnez [mg] 399,8 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 390,6 Witamina D [ug] 5,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 Witamina C [mg] 289,5 suma cukrów prostych [g] 66,6
	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) Pierogi leniwe 300 g (MLE, GLU, JAJ) 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) Sałatka hawajska 150 g (MLE, JAJ, SEL, SOJ) 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] 2 925,3 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 116,3 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Sód [mg] 4 061,1 Potas [mg] 3 790,1 Wapń [mg] 778,4 Fosfor [mg] 1 794,3 Magnez [mg] 339,2 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 089,9 Witamina D [ug] 5,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Witamina C [mg] 202,5 suma cukrów prostych [g] 65,7
	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 b/c 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) Sałatka hawajska b/c 150 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ) 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] 2 637,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Sód [mg] 4 197,3 Potas [mg] 4 195,2 Wapń [mg] 772,2 Fosfor [mg] 2 019,8 Magnez [mg] 500,4 Żelazo [mg] 17 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 057,4 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Witamina C [mg] 316 suma cukrów prostych [g] 34,8

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,