

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-21 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 Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy z brokułami pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelatti 60 g Kasza bulgur 180 g (GLU) 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 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Śliwki 120 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (MLE) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 719,1 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Sód [mg] 3 855,1 Potas [mg] 4 572,8 Wapń [mg] 759,2 Fosfor [mg] 1 790,5 Magnez [mg] 399,8 Żelazo [mg] 17,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 625,2 Witamina D [ug] 3,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Witamina C [mg] 179,6 suma cukrów prostych [g] 56
	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 Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml (GLU, SEL) Klopsik wieprzowy z brokułami pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelatti 60 g Kasza bulgur 180 g (GLU) 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 Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (MLE) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 847,6 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Sód [mg] 3 326,2 Potas [mg] 4 339,9 Wapń [mg] 691,8 Fosfor [mg] 1 647,7 Magnez [mg] 329 Żelazo [mg] 16,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 497,8 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Witamina C [mg] 193,1 suma cukrów prostych [g] 59,7
	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 Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy z brokułami pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelatti 60 g Kasza bulgur 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 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Śliwki 120 g Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (MLE) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 553,4 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Sód [mg] 4 019,7 Potas [mg] 4 717,3 Wapń [mg] 788,8 Fosfor [mg] 2 027,3 Magnez [mg] 474,7 Żelazo [mg] 19,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 664,7 Witamina D [ug] 3,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Witamina C [mg] 181,7 suma cukrów prostych [g] 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-22 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) Hummus dyniowy 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 Ser żółty 30 g (MLE)	Energia [kcal] 2 639 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Sód [mg] 3 525,8 Potas [mg] 6 002,8 Wapń [mg] 1 041,6 Fosfor [mg] 1 935,6 Magnez [mg] 470,9 Żelazo [mg] 14,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 672,9 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Witamina C [mg] 428,2 suma cukrów prostych [g] 42,8
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Szynka 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 Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g 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) Hummus dyniowy 80 g (SEZ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g (GLU) Sałata 15 g Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 529,5 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Sód [mg] 3 320,8 Potas [mg] 5 880,5 Wapń [mg] 705,4 Fosfor [mg] 1 654,4 Magnez [mg] 406,4 Żelazo [mg] 13,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 904,7 Witamina D [ug] 1,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Witamina C [mg] 293,2 suma cukrów prostych [g] 38,3
	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) Hummus dyniowy 80 g (SEZ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Sałata 15 g Kurczak gotowany Tarczyński 30 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 596,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Sód [mg] 3 526,4 Potas [mg] 4 986,7 Wapń [mg] 741,7 Fosfor [mg] 1 868,1 Magnez [mg] 479,4 Żelazo [mg] 17,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 648,9 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Witamina C [mg] 379 suma cukrów prostych [g] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-23 czwartek	LUXMED D01-Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (GLU) 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) Bułka 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] 2 793,1 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 379,9 Sód [mg] 3 702,5 Potas [mg] 5 681,4 Wapń [mg] 670,5 Fosfor [mg] 1 945,7 Magnez [mg] 434,1 Żelazo [mg] 15,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 683,8 Witamina D [ug] 6,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Witamina C [mg] 199 suma cukrów prostych [g] 41,3
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (GLU) 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) Bułka 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] 2 820,9 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 380,2 Sód [mg] 3 594,6 Potas [mg] 5 423,2 Wapń [mg] 599,9 Fosfor [mg] 1 833,9 Magnez [mg] 396,2 Żelazo [mg] 14,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 669 Witamina D [ug] 6,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1 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 (GLU) 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] 2 412,3 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Sód [mg] 3 305,9 Potas [mg] 5 021,7 Wapń [mg] 681,1 Fosfor [mg] 2 263,1 Magnez [mg] 550,9 Żelazo [mg] 17,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 642,7 Witamina D [ug] 6,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Witamina C [mg] 159,8 suma cukrów prostych [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-24 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) Sałatka z tortellini 150 g (MLE, JAJ) 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] 2 710,9 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Sód [mg] 3 158,2 Potas [mg] 4 279 Wapń [mg] 917,6 Fosfor [mg] 1 778,9 Magnez [mg] 340,8 Żelazo [mg] 15,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 609,7 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Witamina C [mg] 274,9 suma cukrów prostych [g] 82
	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) Sałatka z tortellini diet. 150 g (MLE, JAJ) 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] 2 625 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Sód [mg] 2 881 Potas [mg] 3 942,4 Wapń [mg] 795,2 Fosfor [mg] 1 594,2 Magnez [mg] 288,2 Żelazo [mg] 12,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 588,9 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Witamina C [mg] 255,3 suma cukrów prostych [g] 84,1
	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) Sałatka z tortellini 150 g (MLE, JAJ) 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] 2 533,2 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Sód [mg] 3 278,6 Potas [mg] 4 947 Wapń [mg] 975,3 Fosfor [mg] 2 090,6 Magnez [mg] 438,4 Żelazo [mg] 17,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 469,2 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Witamina C [mg] 296,9 suma cukrów prostych [g] 49,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-25 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 Brokuły 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 Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Banan 1 szt Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 543,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Sód [mg] 3 611,7 Potas [mg] 5 376,9 Wapń [mg] 744,2 Fosfor [mg] 1 646,4 Magnez [mg] 448 Żelazo [mg] 13,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 553,8 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Witamina C [mg] 165,7 suma cukrów prostych [g] 64
	LUXMED D02- Łatwostrawna	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 Brokuły 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 Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Banan 1 szt Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 575,3 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 318 Sód [mg] 2 933,7 Potas [mg] 5 389,5 Wapń [mg] 717,7 Fosfor [mg] 1 541,7 Magnez [mg] 389,9 Żelazo [mg] 12,5 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 614,8 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Witamina C [mg] 182,1 suma cukrów prostych [g] 63,5
	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 Brokuły 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 Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata lodowa 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata 1 szt	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2 340,2 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Sód [mg] 3 539,7 Potas [mg] 3 951,6 Wapń [mg] 750 Fosfor [mg] 1 771,7 Magnez [mg] 413,8 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 529,9 Witamina D [ug] 2,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Witamina C [mg] 126,9 suma cukrów prostych [g] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-26 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) Kalafior 80 g (MLE, GLU) Sałatka z buraka 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) Kurczak gotowany premium 30 g (GLU, SOJ, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Arbuz 150 g Sok jabłkowo-marchewkowy 1 szt	Energia [kcal] 2 351 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sód [mg] 2 753,7 Potas [mg] 4 386,4 Wapń [mg] 837,6 Fosfor [mg] 1 594,9 Magnez [mg] 344,8 Żelazo [mg] 14 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 423,6 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 Witamina C [mg] 167,5 suma cukrów prostych [g] 47,2
	LUXMED D02-Latwostrawna	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) Sałatka z buraka 70 g Kalafior 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) Mozarella kulki mini 50 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Arbuz 150 g Sok jabłkowo-marchewkowy 1 szt	Energia [kcal] 2 353 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Sód [mg] 2 474,6 Potas [mg] 4 189,6 Wapń [mg] 559,4 Fosfor [mg] 1 347 Magnez [mg] 293,9 Żelazo [mg] 12,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 546,3 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Witamina C [mg] 129,4 suma cukrów prostych [g] 47,2
	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) Kalafior 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem b/c 70 g 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) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata lodowa 30 g Ogórek 70 g Herbata 1 szt	Mandarynka 1 szt Sok jabłkowo-marchewkowy 1 szt	Energia [kcal] 2 165,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Sód [mg] 2 741,2 Potas [mg] 4 441,1 Wapń [mg] 863,3 Fosfor [mg] 1 794,1 Magnez [mg] 416,3 Żelazo [mg] 14,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 457,3 Witamina D [ug] 2,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Witamina C [mg] 187,1 suma cukrów prostych [g] 38,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-27 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) Kasza kuskus 180 g (GLU) Ratatouille 80 g Sałata 50 g Sos vinegret 15 g (GOR) 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) Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) 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 Schab pieczony 30 g	Energia [kcal] 2 664,8 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Sód [mg] 2 969,6 Potas [mg] 5 400,7 Wapń [mg] 739,3 Fosfor [mg] 1 963,2 Magnez [mg] 488,3 Żelazo [mg] 19,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 724,6 Witamina D [ug] 1,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Witamina C [mg] 199,9 suma cukrów prostych [g] 46,8
	LUXMED D02-Latwostrawna	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) Kasza kuskus 180 g (GLU) Ratatouille lekkie 80 g Sałata 50 g Sos vinegret 15 g (GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) 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 Schab pieczony 30 g	Energia [kcal] 2 603,7 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Sód [mg] 2 852,5 Potas [mg] 5 015,7 Wapń [mg] 678,6 Fosfor [mg] 1 806 Magnez [mg] 431,4 Żelazo [mg] 17,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 557 Witamina D [ug] 1,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Witamina C [mg] 165,3 suma cukrów prostych [g] 47,9
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Pieczynko 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 Sałata 50 g Sos vinegret 15 g (GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) b/c 250 ml	Pieczynko razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski z ricottą 80 g (MLE) 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 Schab pieczony 30 g	Energia [kcal] 2 415 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Sód [mg] 3 073,1 Potas [mg] 5 301,4 Wapń [mg] 737,5 Fosfor [mg] 2 268,8 Magnez [mg] 589,2 Żelazo [mg] 18,6 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 370,7 Witamina D [ug] 1,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 50 Witamina C [mg] 172,4 suma cukrów prostych [g] 36,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-28 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 Jajko 1 szt (JAJ) 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] 2 617,9 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Sód [mg] 3 629,3 Potas [mg] 4 414,1 Wapń [mg] 696,6 Fosfor [mg] 1 698,6 Magnez [mg] 401,7 Żelazo [mg] 14,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 026,3 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Witamina C [mg] 202,2 suma cukrów prostych [g] 52
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa 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] 2 646,4 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Sód [mg] 3 607,9 Potas [mg] 4 611 Wapń [mg] 667,4 Fosfor [mg] 1 612 Magnez [mg] 373,9 Żelazo [mg] 14,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 039,7 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Witamina C [mg] 163,6 suma cukrów prostych [g] 52,7
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Jajko 1 szt (JAJ) 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] 2 426,1 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Sód [mg] 3 745,9 Potas [mg] 5 003,7 Wapń [mg] 755,6 Fosfor [mg] 2 012,3 Magnez [mg] 505,1 Żelazo [mg] 17,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 811,8 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Witamina C [mg] 189,3 suma cukrów prostych [g] 36

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-29 środa	LUXMED D01-Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Mozarella kulki mini 50 g Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Rosół 400 ml (GLU, SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (GLU, JAJ, GOR) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych 70 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni 150 g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Śliwki 120 g Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Ser żółty 30 g (MLE)	Energia [kcal] 2 845,7 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 126,3 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Sód [mg] 3 732,4 Potas [mg] 4 964,9 Wapń [mg] 1 010,7 Fosfor [mg] 1 904,5 Magnez [mg] 414,9 Żelazo [mg] 16,7 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 029 Witamina D [ug] 4,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Witamina C [mg] 319,7 suma cukrów prostych [g] 43,5
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Mozarella kulki mini 50 g Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Rosół 400 ml (GLU, SEL) Kurczak pieczony (udziec) 140 g Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 80 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g (SEL) Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Sałatka makaronowa z szynką lekka 150 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Nektarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Polędwica z piersi indyka 30 g	Energia [kcal] 2 504,5 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Sód [mg] 3 763,7 Potas [mg] 4 787,4 Wapń [mg] 579,3 Fosfor [mg] 1 502,4 Magnez [mg] 337,7 Żelazo [mg] 14,8 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 1 555,9 Witamina D [ug] 3,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Witamina C [mg] 186,6 suma cukrów prostych [g] 47,9
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Mozarella kulki mini 50 g Szynka wieprzowa 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Rosół 400 ml (GLU, SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (GLU, JAJ, GOR) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na kartki 30 g Sałatka makaronowa z fetą i pestkami dyni(makaron razowy) 150 g (MLE, GLU, SEL, GOR, SEZ) Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Śliwki 120 g Ser żółty 30 g (MLE) Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 691,7 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 127,5 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Sód [mg] 3 778,8 Potas [mg] 4 106,8 Wapń [mg] 1 024,5 Fosfor [mg] 2 156,2 Magnez [mg] 472,3 Żelazo [mg] 18,1 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 112,9 Witamina D [ug] 4,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Witamina C [mg] 307,8 suma cukrów prostych [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-30 czwartek	LUXMED D01-Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Krem z zielonego groszku z jogurtem 400 ml (MLE, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (GLU) Kasza gryczana 180 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 70 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (JAJ, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Salata 15 g	Energia [kcal] 2 638,3 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 335 Sód [mg] 3 430,1 Potas [mg] 4 811,3 Wapń [mg] 748 Fosfor [mg] 2 041,5 Magnez [mg] 540,4 Żelazo [mg] 15,4 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 786,8 Witamina D [ug] 3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Witamina C [mg] 201,9 suma cukrów prostych [g] 41,2
	LUXMED D02-Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Krem z zielonego groszku z jogurtem 400 ml (MLE, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 70 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka lekka 80 g (MLE, SEL, RYB) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (GLU) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Salata 15 g Flora omega 3&6 10 g	Energia [kcal] 2 652,8 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Sód [mg] 2 843,2 Potas [mg] 4 703,5 Wapń [mg] 742,6 Fosfor [mg] 1 771,9 Magnez [mg] 376,2 Żelazo [mg] 13,9 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 967,5 Witamina D [ug] 3,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Witamina C [mg] 205,4 suma cukrów prostych [g] 40,8
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Mięso pieczone plasterki (schab) 30 g Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Krem z zielonego groszku z jogurtem 400 ml (MLE, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 100 g (GLU) Kasza gryczana 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem b/c 70 g Kompot porzeczkowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Krakowska wieprzowa (Kaziuk) 30 g (GLU) Pasta z tuńczyka lekka (ryż brazowy) 80 g (JAJ, SEL, RYB) Ogórek kiszony 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Szynkowa extra wieprzowa 30 g (GLU) Mandarynka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Salata 15 g	Energia [kcal] 2 471,8 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Sód [mg] 3 446,2 Potas [mg] 5 140,8 Wapń [mg] 768,2 Fosfor [mg] 2 321 Magnez [mg] 644,6 Żelazo [mg] 18 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 725,4 Witamina D [ug] 2,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Witamina C [mg] 189,4 suma cukrów prostych [g] 35,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-31 piątek	LUXMED D01-Podstawowa	Chleb pszenno-żytni 20 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU) Sałata 30 g Pomidor 70 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z soczewicy z pomidorami 400 ml (MLE, SEL) Miruna panierowana z pieca 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g (GLU) Surówka bulgarska(kapusta,marche w,papryka) 70 g (MLE) 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) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Filet maślany z indyka 30 g Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Banan 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Paszтет domowy wypiek własny 40 g (GLU, JAJ, SEL)	Energia [kcal] 2 817,6 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 396,8 Sód [mg] 3 330,7 Potas [mg] 6 397,5 Wapń [mg] 716 Fosfor [mg] 1 865,1 Magnez [mg] 506,1 Żelazo [mg] 18,2 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 522,2 Witamina D [ug] 3,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Witamina C [mg] 225,7 suma cukrów prostych [g] 61,1
	LUXMED D02- Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pyzdra szynkowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa krupnik jaglany z cukinią 400 ml (SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana 80 g (GLU) Surówka z cukinii 70 g (MLE) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Filet maślany z indyka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Banan 1 szt Chleb pszenny 50 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Paszтет domowy wypiek własny 40 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata 15 g	Energia [kcal] 2 752,8 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 376,8 Sód [mg] 3 044,2 Potas [mg] 5 811,2 Wapń [mg] 618,6 Fosfor [mg] 1 701,7 Magnez [mg] 461,1 Żelazo [mg] 15,3 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 3 401,5 Witamina D [ug] 3,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Witamina C [mg] 158,2 suma cukrów prostych [g] 60,1
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 80 g (GLU) Grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 30 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa krupnik jaglany z cukinią 400 ml (SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Dynia gotowana z cukinią 80 g (GLU) Surówka bulgarska b/c(kapusta,marchew,papryka) 70 g (MLE) Kompot wiśniowy b/c 250 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Filet maślany z indyka 30 g Rzodkiewka 70 g Kapusta pekińska 30 g Herbata 1 szt	Gruszka 1 szt Chleb razowy 65 g (GLU) Flora omega 3&6 10 g Sałata 15 g Paszтет domowy wypiek własny 40 g (GLU, JAJ, SEL)	Energia [kcal] 2 414,1 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Sód [mg] 3 405,2 Potas [mg] 4 903,2 Wapń [mg] 770,9 Fosfor [mg] 2 024,4 Magnez [mg] 500,7 Żelazo [mg] 19 Witamina A (ekwiw. retinolu) [ug] 2 708,8 Witamina D [ug] 3,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 49 Witamina C [mg] 179,5 suma cukrów prostych [g] 26,7

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,