*Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | 1 | 3 | 5 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
| 2025-06-01 niedziela | Lux Med Kardiologia Podstawowa | Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***)<br>Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka z indyka 30 g (***GLU***)<br>Jajko 1 szt (***JAJ***)<br>Papryka 70 g<br>Sałata 30 g<br>herbata owocowa 1 szt<br>Cukier 10 g | Rosół z makaronem 400 ml (***GLU, SEL***)<br>Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (***GOR***)<br>Sos ziołowy 60 g (***GLU***)<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z rzepy białej 70 g (***MLE, JAJ***)<br>Szpinak 80 g (***GLU***)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Kiwi 1 szt | Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Kaziuk 30 g (***GLU***)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,2**<br>**Białko ogółem [g] 124,3**<br>**Tłuszcz [g] 101**<br>**Węglowodany ogółem [g] 287,1**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 36** |
| | Lux Med Kardiologia Cukrzycowa | Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)<br>Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka z indyka 30 g (***GLU***)<br>Jajko 1 szt (***JAJ***)<br>Papryka 70 g<br>Sałata 30 g<br>herbata owocowa 1 szt | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***MLE, GLU, SEL***)<br>Pałki z kurczaka pieczone 2 szt<br>Sos ziołowy 60 g (***GLU***)<br>Kasza gryczana biała 180 g<br>Surówka z rzepy białej 70 g (***MLE, JAJ***)<br>Szpinak 80 g (***GLU***)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Kiwi 1 szt | Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Kaziuk 30 g (***GLU***)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,5**<br>**Białko ogółem [g] 118,8**<br>**Tłuszcz [g] 101,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 248,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 46,5** |
| 2025-06-02 poniedziałek | Lux Med Kardiologia Podstawowa | Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g<br>Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier stick 1 szt | Botwina 400 ml (***MLE, GLU, SEL***)<br>Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 130 g (***GLU***)<br>Kasza pęczak 180 g (***GLU***)<br>Marchewka gotowana mini 80 g<br>Ogórek małosolny 70 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Truskawki 100 g | Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Schab parowany 30 g<br>Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (***MLE, JAJ***)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier stick 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,5**<br>**Białko ogółem [g] 110,1**<br>**Tłuszcz [g] 77**<br>**Węglowodany ogółem [g] 297,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 38,2** |
| | Lux Med Kardiologia Cukrzycowa | Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)<br>Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g<br>Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt | Botwina 400 ml (***MLE, GLU, SEL***)<br>Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 130 g (***GLU***)<br>Kasza pęczak 180 g (***GLU***)<br>Kalafior 80 g<br>Ogórek małosolny 70 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Truskawki 100 g | Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Schab parowany 30 g<br>Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (***MLE, JAJ***)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,8**<br>**Białko ogółem [g] 104,8**<br>**Tłuszcz [g] 77**<br>**Węglowodany ogółem [g] 255,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 47,1** |
| 2025-06-03 wtorek | Lux Med Kardiologia Podstawowa | Kawa mleczna 250 g (***MLE, GLU***)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***)<br>Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka bankietowa 30 g (***GLU***)<br>Serek homogenizowany natur kg 80 g (***MLE***)<br>Dżem szt 1 szt<br>Papryka 70 g<br>Sałata 30 g<br>herbata owocowa 1 szt<br>Cukier 10 g | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (***MLE, GLU***)<br>Ziemniaki 180 g<br>Brokuły 80 g<br>Surówka z sałaty i pomidora 70 g<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka Natura Lukullus 30 g<br>Pyzdra schabowa 30 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,9**<br>**Białko ogółem [g] 87,9**<br>**Tłuszcz [g] 88,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 331,2**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 36,6** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2025-06-03 wtorek | Lux Med Kardiologia Cukrzycowa | Kawa mleczna bez cukru 250 g (***MLE, GLU***)<br>Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka bankietowa 30 g (***GLU***)<br>Serek homogenizowany natur kg 100 g (***MLE***)<br>Papryka 70 g<br>Sałata 30 g<br>herbata owocowa 1 szt | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (***MLE, GLU***)<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z sałaty i pomidora 70 g<br>Brokuły 80 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Arbuz 200 g | Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka Natura Lukullus 30 g<br>Pyzdra schabowa 30 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,8**<br>**Białko ogółem [g] 85,8**<br>**Tłuszcz [g] 87,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 228,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 44,4** |
| 2025-06-04 środa | Lux Med Kardiologia Podstawowa | Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***)<br>Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Łopatka z pietruszką 30 g (***GLU***)<br>Pasta jajeczna z awokado 80 g (***JAJ***)<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Szynka pieczona w sosie śliwkowym 100 g<br>Kluski śląskie 180 g (***GLU, JAJ***)<br>Sos pieczeniowy 60 g (***GLU***)<br>Bukiet warzyw 3-skł. 80 g<br>Sałatka z buraka 70 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Truskawki 100 g | Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***GLU***)<br>Szynkowa extra 30 g (***GLU, SOJ, GOR***)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 736,1**<br>**Białko ogółem [g] 90,2**<br>**Tłuszcz [g] 110,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 402,2**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 38,5** |
| | Lux Med Kardiologia Cukrzycowa | Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)<br>Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Pasta jajeczna z awokado 80 g (***JAJ***)<br>Łopatka z pietruszką 30 g (***GLU***)<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt | Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Szynka pieczona 120 g<br>Kasza gryczana 180 g<br>Sos pieczeniowy 60 g (***GLU***)<br>Sałatka z buraka b/c 70 g<br>Bukiet warzyw 3-skł. 80 g<br>Truskawki 100 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***GLU***)<br>Szynkowa extra 30 g (***GLU, SOJ, GOR***)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,3**<br>**Białko ogółem [g] 113,9**<br>**Tłuszcz [g] 97,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 262,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 47,8** |
| 2025-06-05 czwartek | Lux Med Kardiologia Podstawowa | Kakao 250 g (***MLE***)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Kajzerka 1 szt (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Filet z indyka maślany 30 g<br>Papryka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (***MLE, GLU, SEL***)<br>Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (***JAJ, SEL***)<br>Sos z pomidorów pelati 60 g<br>Ziemniaki 180 g<br>Kalafior 80 g<br>Surówka z cukini, marchewką i porem 70 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Banan 1 szt | Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***)<br>Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Hummus dyniowy 80 g<br>Szynka bankietowa 30 g (***GLU***)<br>Ogórek 90 g<br>Sałata 10 g<br>herbata owocowa 1 szt<br>Cukier 10 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,3**<br>**Białko ogółem [g] 89,9**<br>**Tłuszcz [g] 81,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 369,1**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 38,6** |
| | Lux Med Kardiologia Cukrzycowa | Kakao bez cukru 250 g (***MLE***)<br>Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Filet z indyka maślany 30 g<br>Papryka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt | Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 400 ml (***GLU, SEL***)<br>Pulpet drobiowy 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Sos z pomidorów pelati 60 g<br>Ryż brązowy 180 g<br>Kalafior 80 g<br>Surówka z cukini, marchewką i porem 70 g<br>Jabłko 1 szt<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Hummus dyniowy 80 g<br>Szynka bankietowa 30 g (***GLU***)<br>Ogórek 90 g<br>Sałata 10 g<br>herbata owocowa 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,6**<br>**Białko ogółem [g] 84,8**<br>**Tłuszcz [g] 77,9**<br>**Węglowodany ogółem [g] 309,2**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 52,8** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2025-06-06 piątek | Lux Med Kardiologia Podstawowa | Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***)<br>Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Pierś z kurnej półki 30 g (***GLU***)<br>Serek wiejski z koperkiem 80 g (***MLE***)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Rumianek 1 szt<br>Cukier 10 g | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Makaron kokardki 140 g (***GLU***)<br>Twarożek 100 g (***MLE***)<br>Truskawki 100 g<br>Melon miodowy 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Pasta z tuńczyka 80 g (***MLE, JAJ, RYB***)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,7**<br>**Białko ogółem [g] 96**<br>**Tłuszcz [g] 74,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 288,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 29,7** |
| | Lux Med Kardiologia Cukrzycowa | Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)<br>Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Pierś z kurnej półki 30 g (***GLU***)<br>Serek wiejski z koperkiem 80 g (***MLE***)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Rumianek 1 szt | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Makaron razowy 180 g (***GLU***)<br>Twarożek 100 g (***MLE***)<br>Truskawki 100 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Kiwi 1 szt | Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Pasta z tuńczyka 80 g (***MLE, JAJ, RYB***)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,9**<br>**Białko ogółem [g] 89,4**<br>**Tłuszcz [g] 76,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 257,1**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 38,7** |
| 2025-06-07 sobota | Lux Med Kardiologia Podstawowa | Kawa mleczna 250 g (***MLE, GLU***)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***)<br>Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (***MLE***)<br>Szynka bankietowa 30 g (***GLU***)<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | Zupa z młodego brokuła z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Udziki z kurczaka pieczone 100 g<br>Sos pieczeniowy 60 g (***GLU***)<br>Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***)<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Marchewka z groszkiem 80 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Jabłko 1 szt | Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Ser mozarella kulki mini 50 g (***MLE***)<br>Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***GLU***)<br>Papryka 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398**<br>**Białko ogółem [g] 90,1**<br>**Tłuszcz [g] 87**<br>**Węglowodany ogółem [g] 320,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 37,3** |
| | Lux Med Kardiologia Cukrzycowa | Kawa mleczna bez cukru 250 g (***MLE, GLU***)<br>Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (***MLE***)<br>Szynka bankietowa 30 g (***GLU***)<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt | Zupa z młodego brokuła z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Udziki z kurczaka pieczone 100 g<br>Sos pieczeniowy 60 g (***GLU***)<br>Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***)<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Bukiet warzyw 3-skł. 80 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Jabłko 1 szt | Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Ser mozarella kulki mini 50 g (***MLE***)<br>Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***GLU***)<br>Papryka 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,8**<br>**Białko ogółem [g] 85,4**<br>**Tłuszcz [g] 85,5**<br>**Węglowodany ogółem [g] 265,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 46** |
| 2025-06-08 niedziela | Lux Med Kardiologia Podstawowa | Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***)<br>Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Schab na kartki 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***MLE, GLU, SEL***)<br>Karkówka pieczona 100 g<br>Sos musztardowy 60 g (***GLU, GOR***)<br>Ziemniaki 180 g<br>Szpinak 80 g (***GLU***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (***JAJ***)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Kiwi 1 szt | Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka z indyka 30 g (***GLU***)<br>Jajko 1 szt (***JAJ***)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 1 szt<br>Cukier 10 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313**<br>**Białko ogółem [g] 95,9**<br>**Tłuszcz [g] 93,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 277,2**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 33,4** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2025-06-08 niedziela | Lux Med Kardiologia Cukrzycowa | Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)<br>Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Schab na kartki 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***MLE, GLU, SEL***)<br>Karkówka pieczona 100 g<br>Sos jarzynowy 60 g (***GLU, SEL***)<br>Kasza gryczana biała 180 g<br>Szpinak 80 g (***GLU***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (***MLE, JAJ***)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Kiwi 1 szt | Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka z indyka 30 g (***GLU***)<br>Jajko 1 szt (***JAJ***)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,3**<br>**Białko ogółem [g] 94,4**<br>**Tłuszcz [g] 98,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 244,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 43,6** |
| 2025-06-09 poniedziałek | Lux Med Kardiologia Podstawowa | Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Kajzerka 1 szt (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***)<br>Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Pyzdra szynkowa 30 g<br>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (***MLE***)<br>Papryka 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 70 g<br>Fasolka gotowana 80 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Truskawki 100 g | Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka na kartki 30 g<br>Schab parowany 30 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355**<br>**Białko ogółem [g] 101,1**<br>**Tłuszcz [g] 76,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 323,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 43,4** |
| | Lux Med Kardiologia Cukrzycowa | Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)<br>Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Pyzdra szynkowa 30 g<br>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (***MLE***)<br>Papryka 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt | Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Medalion drobiowy 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Ryż brązowy 180 g<br>Fasolka gotowana 80 g<br>Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 70 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Truskawki 100 g | Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Szynka na kartki 30 g<br>Schab parowany 30 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,3**<br>**Białko ogółem [g] 94,9**<br>**Tłuszcz [g] 82,5**<br>**Węglowodany ogółem [g] 274**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 51,2** |
| 2025-06-10 wtorek | Lux Med Kardiologia Podstawowa | Kawa mleczna 250 g (***MLE, GLU***)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***)<br>Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Pyzdra schabowa 30 g<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***)<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>herbata owocowa 1 szt<br>Cukier 10 g | Zupa neapolitanka z kaszą gryczaną białą 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (***MLE, GLU***)<br>Ziemniaki 180 g<br>Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 70 g<br>Brokuły 80 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Jabłko 1 szt | Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***)<br>Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Łopatka z pietruszką 30 g (***GLU***)<br>Sałatka szwabska 150 g (***MLE, GLU, JAJ, GOR***)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,7**<br>**Białko ogółem [g] 98**<br>**Tłuszcz [g] 103,8**<br>**Węglowodany ogółem [g] 304,1**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 35,6** |
| | Lux Med Kardiologia Cukrzycowa | Kawa mleczna bez cukru 250 g (***MLE, GLU***)<br>Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Pyzdra schabowa 30 g<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***)<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>herbata owocowa 1 szt | Zupa neapolitanka z kaszą gryczaną białą 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (***MLE, GLU***)<br>Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***)<br>Brokuły 80 g<br>Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml<br>Jabłko 1 szt | Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***)<br>Masło 20 g (***MLE***)<br>Łopatka z pietruszką 30 g (***GLU***)<br>Sałatka szwabska 150 g (***MLE, GLU, JAJ, GOR***)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,4**<br>**Białko ogółem [g] 93,1**<br>**Tłuszcz [g] 104,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 255,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 45,2** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

Dussmann Polska sp. z o.o. Dora Metal
ul. Racjonalizacji 5, 02-673, Warszawa

## 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 prod. pochodne,*
*JAJ - Jaja i produkty pochodne,*
*OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,*
*OWŁ - 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,*
*MIĘ - 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,*