Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-06-11 środa	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (***MLE, GLU***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa extra 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Twarożek z łososiem wędzonym 80 g (***MLE, RYB***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (***MLE, SEL***) Pierogi z mięsem II z okrasą 240 g (***GLU, JAJ***) Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Surówka z rzepy białej 70 g (***MLE, JAJ***) Kompot rabarbarowy 250 ml Truskawki 100 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Ser mozarella 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 711,2** **Białko ogółem [g] 110,8** **Tłuszcz [g] 106,1** **Węglowodany ogółem [g] 326,2** **Błonnik pokarmowy [g] 38,3**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***MLE, GLU***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa extra 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Twarożek z łososiem wędzonym 80 g (***MLE, RYB***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (***MLE, SEL***) Wieprzowina pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g (***GLU***) Surówka z rzepy białej 70 g (***MLE, JAJ***) Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Ser mozarella 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,6** **Białko ogółem [g] 121,6** **Tłuszcz [g] 98,2** **Węglowodany ogółem [g] 241,8** **Błonnik pokarmowy [g] 49,8**
2025-06-12 czwartek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250 g (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek wiejski z koperkiem 80 g (***MLE***) Filet z indyka maślany 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa owocowa z makaronem muszelki 400 ml (***MLE, GLU***) Kotlet schabowy 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki 180 g Mizeria 70 g (***MLE***) Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 250 ml Winogrona 100 g	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa extra 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Szynka bankietowa 30 g (***GLU***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401** **Białko ogółem [g] 89,3** **Tłuszcz [g] 87,9** **Węglowodany ogółem [g] 321,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (***MLE***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek wiejski z koperkiem 80 g (***MLE***) Filet z indyka maślany 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***GLU, SEL***) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza owsiana 180 g Mizeria 70 g (***MLE***) Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka bankietowa 30 g (***GLU***) Szynkowa extra 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,8** **Białko ogółem [g] 85,9** **Tłuszcz [g] 85,8** **Węglowodany ogółem [g] 284,6** **Błonnik pokarmowy [g] 45**
2025-06-13 piątek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***SEL, SOJ, GOR***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa cygańska 400 g (***GLU, SEL***) Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB***) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy 250 ml Truskawki 100 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 30 g (***GLU***) Hummus buraczkowy 80 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,1** **Białko ogółem [g] 87,3** **Tłuszcz [g] 72,7** **Węglowodany ogółem [g] 311,2** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-13 piątek	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***SEL, SOJ, GOR***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa cygańska 400 g (***GLU, SEL***) Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB***) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/ cukru 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 30 g (***GLU***) Hummus buraczkowy 80 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,7** **Białko ogółem [g] 84,1** **Tłuszcz [g] 76,5** **Węglowodany ogółem [g] 258,6** **Błonnik pokarmowy [g] 52,1**
2025-06-14 sobota	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (***MLE, GLU***) Kajzerka 1 szt (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Chleb pszenno-żytni 35 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Chleb razowy 35 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser biały 80 g (***MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 ml (***SEL, ŁUB***) Bitka z kurczaka 100 g (***GLU***) Sos ziołowy 60 g (***GLU***) Ziemniaki 180 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,6** **Białko ogółem [g] 107,1** **Tłuszcz [g] 67,8** **Węglowodany ogółem [g] 309,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***MLE, GLU***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser biały 80 g (***MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 ml (***SEL, ŁUB***) Bitka z kurczaka 100 g (***GLU***) Sos ziołowy 60 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***) Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,5** **Białko ogółem [g] 102** **Tłuszcz [g] 68,7** **Węglowodany ogółem [g] 260** **Błonnik pokarmowy [g] 49,7**
2025-06-15 niedziela	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***GLU***) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (***MLE, JAJ***) Dżem szt 1 szt Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU, SEL***) Gulasz wieprzowy 150 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 80 g Sałata ze śmietaną 70 g (***MLE***) Kompot owocowy 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Serek wiejski 80 g (***MLE***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,6** **Białko ogółem [g] 99,3** **Tłuszcz [g] 83,8** **Węglowodany ogółem [g] 278,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***GLU***) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (***MLE, JAJ***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (***SEL***) Gulasz wieprzowy 150 g (***GLU, SEL***) Kasza pęczak 180 g (***GLU***) Sałata z sosem vinegret 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Serek wiejski 80 g (***MLE***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,3** **Białko ogółem [g] 87,1** **Tłuszcz [g] 79,6** **Węglowodany ogółem [g] 204,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-16 poniedziałek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250 g (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Schab na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pejzanka 400 ml (***MLE, SEL***) Kotlet pożarski z serem i żurawiną 110 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Kluski śląskie 180 g (***GLU, JAJ***) Sos pieczeniowy 60 g (***GLU***) Buraczki 80 g (***GLU, SEL***) Surówka z rzepy białej 70 g (***MLE, JAJ***) Kompot owocowy 250 ml Truskawki 100 g	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Szynkowa extra 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 684,3** **Białko ogółem [g] 101,5** **Tłuszcz [g] 100,1** **Węglowodany ogółem [g] 350,4** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (***MLE***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Schab na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pejzanka 400 ml (***MLE, SEL***) Kotlet pożarski z pieca 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza gryczana 180 g Szpinak 80 g (***GLU***) Surówka z rzepy białej 70 g (***MLE, JAJ***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Szynkowa extra 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,5** **Białko ogółem [g] 93,3** **Tłuszcz [g] 92,4** **Węglowodany ogółem [g] 251** **Błonnik pokarmowy [g] 46,5**
2025-06-17 wtorek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt owocowy 1 szt (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek wiosenny z awokado i pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka Natura Lukullus 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (***OWŁ, SEL***) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g (***MLE, GLU***) Kasza gryczana biała 180 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (***MLE, JAJ, GOR***) Kompot owocowy 250 ml Arbuz 200 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Filet z indyka maślany 30 g Ser mozarella 50 g (***MLE***) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,1** **Białko ogółem [g] 88,3** **Tłuszcz [g] 78,8** **Węglowodany ogółem [g] 335,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38,3**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Maślanka 1 szt (***MLE***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek wiosenny z awokado i pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka Natura Lukullus 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (***OWŁ, SEL***) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g (***MLE, GLU***) Kasza gryczana biała 180 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (***MLE, JAJ, GOR***) Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Filet z indyka maślany 30 g Ser mozarella 30 g (***MLE***) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,6** **Białko ogółem [g] 87,1** **Tłuszcz [g] 78,3** **Węglowodany ogółem [g] 258,8** **Błonnik pokarmowy [g] 45,2**
2025-06-18 środa	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***GLU***) Serek wiejski 80 g (***MLE***) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (***GLU, SEL***) Filet z kurczaka panier. w płatkach owsianych z sezamem 100 g (***GLU, JAJ, SEZ***) Ziemniaki 180 g Szpinak 80 g (***GLU***) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kompot owocowy 250 ml Truskawki 100 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab parowany 30 g Sałatka ryżowa z zielonym ogórkiem 150 g (***MLE, GLU, JAJ***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,7** **Białko ogółem [g] 108,3** **Tłuszcz [g] 108,2** **Węglowodany ogółem [g] 284,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-18 środa	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***GLU***) Serek wiejski 80 g (***MLE***) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (***GLU, SEL***) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Szpinak 80 g (***GLU***) Jabłko 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab parowany 30 g Sałatka z ryżem brązowym i zielonym ogórkiem 150 g (***GLU, JAJ***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,2** **Białko ogółem [g] 95,4** **Tłuszcz [g] 79** **Węglowodany ogółem [g] 255,4** **Błonnik pokarmowy [g] 45,9**
2025-06-19 czwartek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek chrzanowy 80 g (***MLE***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa grochowa 400 ml (***GLU, SEL***) Zraz po staropolsku 100 g (***GLU, GOR***) Sos potrawkowy 60 g (***GLU, SEL***) Kasza gryczana 180 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 70 g Dynia gotowana ze świeżym rozmarynem 80 g Kompot rabarbarowy 250 ml Winogrona 100 g	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Filet z indyka pieczony 30 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,3** **Białko ogółem [g] 104** **Tłuszcz [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 307,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Twarożek chrzanowy 80 g (***MLE***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa grochowa 400 ml (***GLU, SEL***) Zraz po staropolsku 100 g (***GLU, GOR***) Kasza gryczana 180 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 70 g Dynia gotowana ze świeżym rozmarynem 80 g Nektarynka 1 szt Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Filet z indyka pieczony 30 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,8** **Białko ogółem [g] 97,4** **Tłuszcz [g] 80,7** **Węglowodany ogółem [g] 260,1** **Błonnik pokarmowy [g] 51,5**
2025-06-20 piątek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa extra 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Serek wiejski z koperkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (***SEL***) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (***MLE, GLU, JAJ***) Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Truskawki 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Chleb razowy 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***GLU***) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (***JAJ***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,4** **Białko ogółem [g] 85,8** **Tłuszcz [g] 90,6** **Węglowodany ogółem [g] 296,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa extra 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Serek wiejski z koperkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (***SEL***) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***RYB***) Sos koperkowy 60 g (***GLU***) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/ cukru 70 g Jarzynki po grecku 80 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***GLU***) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (***JAJ***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,9** **Białko ogółem [g] 91,8** **Tłuszcz [g] 92,4** **Węglowodany ogółem [g] 247,4** **Błonnik pokarmowy [g] 44,2**

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,