Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-01 piątek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pierś z kurnej półki 30 g (***1-GLU***) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Naleśniki z serem II 2 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Sos jogurtowo-jagodowy 80 g (***7-MLE***) Kompot owocowy 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 60 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z tuńczyka 80 g (***3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,1** **Białko ogółem [g] 91,3** **Tłuszcz [g] 97,5** **Węglowodany ogółem [g] 286,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3** **suma cukrów prostych [g] 100,8**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pierś z kurnej półki 30 g (***1-GLU***) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***4-RYB***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Surówka wielowarzywna b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z tuńczyka 80 g (***3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,6** **Białko ogółem [g] 96,6** **Tłuszcz [g] 81,6** **Węglowodany ogółem [g] 233,7** **Błonnik pokarmowy [g] 46,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3** **suma cukrów prostych [g] 37,8**
2025-08-02 sobota	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Kasza orkiszowa 180 g Ogórek małosolny 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 60 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,9** **Białko ogółem [g] 106,9** **Tłuszcz [g] 72,8** **Węglowodany ogółem [g] 297,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **suma cukrów prostych [g] 82,6**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Medalion drobiowy 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Kasza orkiszowa 180 g Ogórek małosolny 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123** **Białko ogółem [g] 102,4** **Tłuszcz [g] 78,7** **Węglowodany ogółem [g] 248,4** **Błonnik pokarmowy [g] 47,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **suma cukrów prostych [g] 41,3**
2025-08-03 niedziela	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g (***1-GLU, 10-GOR***) Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g Kapusta kiszona zasmażana 70 g Kompot owocowy 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 60 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Jajko 1 szt (***3-JAJ***) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,6** **Białko ogółem [g] 97,9** **Tłuszcz [g] 96,7** **Węglowodany ogółem [g] 278,8** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6** **suma cukrów prostych [g] 69,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-08-03 niedziela	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Karkówka pieczona 100 g Kasza gryczana biała 180 g Kalafior 80 g Kapusta kiszona zasmażana 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Jajko 1 szt (***3-JAJ***) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Rumianek 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,6** **Białko ogółem [g] 94,8** **Tłuszcz [g] 93,9** **Węglowodany ogółem [g] 236,6** **Błonnik pokarmowy [g] 44,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5** **suma cukrów prostych [g] 37,9**
2025-08-04 poniedziałek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Kajzerka 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy 60 g (***1-GLU***) Ryż 180 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy 250 ml Arbuz 200 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 60 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,3** **Białko ogółem [g] 95,2** **Tłuszcz [g] 84,1** **Węglowodany ogółem [g] 352** **Błonnik pokarmowy [g] 36** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39** **suma cukrów prostych [g] 93,3**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (***7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Ryż brązowy 180 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,2** **Białko ogółem [g] 88,7** **Tłuszcz [g] 83,8** **Węglowodany ogółem [g] 279** **Błonnik pokarmowy [g] 52,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5** **suma cukrów prostych [g] 45,6**
2025-08-05 wtorek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z ziołami 80 g (***7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa meksykańska z kaszą pęczak 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ***) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Ziemniaki 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 250 ml Winogrona 100 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 60 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Łopatka z pietruszką 30 g (***1-GLU***) Sałatka makaronowa z wędliną, serem i warzywami 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,6** **Białko ogółem [g] 121,8** **Tłuszcz [g] 97,2** **Węglowodany ogółem [g] 328,4** **Błonnik pokarmowy [g] 36,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3** **suma cukrów prostych [g] 79,8**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z ziołami 80 g (***7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Zupa meksykańska z kaszą pęczak 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Brokuły 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Łopatka z pietruszką 30 g (***1-GLU***) Sałatka makaronowa (makaron raz) z wędliną, serem i warzywami 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,3** **Białko ogółem [g] 119,7** **Tłuszcz [g] 94,2** **Węglowodany ogółem [g] 286,3** **Błonnik pokarmowy [g] 50,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3** **suma cukrów prostych [g] 36**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-08-06 środa	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Twarożek bazyliowy 80 g (***7-MLE***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chłodnik z jajkiem 400 ml (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL***) Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g (***1-GLU***) Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***1-GLU***) Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot owocowy 250 ml Morele 2 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 60 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Ser mozarella 30 g (***7-MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,4** **Białko ogółem [g] 117,9** **Tłuszcz [g] 93,2** **Węglowodany ogółem [g] 317,4** **Błonnik pokarmowy [g] 39,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38** **suma cukrów prostych [g] 107,5**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Twarożek bazyliowy 80 g (***7-MLE***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chłodnik z jajkiem 400 ml (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL***) Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***1-GLU***) Surówka z marchwii z chrzanem b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Morele 2 szt	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Ser mozarella 30 g (***7-MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,8** **Białko ogółem [g] 112,3** **Tłuszcz [g] 90,2** **Węglowodany ogółem [g] 257,5** **Błonnik pokarmowy [g] 49,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6** **suma cukrów prostych [g] 66,5**
2025-08-07 czwartek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Filet z indyka maślany 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Miód szt. 1 szt	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 400 ml (***9-SEL***) Kotlet schabowy 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ziemniaki 180 g Sałata ze śmietaną 70 g (***7-MLE***) Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,2** **Białko ogółem [g] 120,2** **Tłuszcz [g] 102,3** **Węglowodany ogółem [g] 327,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6** **suma cukrów prostych [g] 88,1**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (***7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Filet z indyka maślany 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 400 ml (***9-SEL***) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Kasza gryczana 180 g Sałata ze śmietaną 70 g (***7-MLE***) Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486** **Białko ogółem [g] 120,7** **Tłuszcz [g] 100,6** **Węglowodany ogółem [g] 274,4** **Błonnik pokarmowy [g] 48,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6** **suma cukrów prostych [g] 44,6**
2025-08-08 piątek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa cygańska 400 g (***1-GLU, 9-SEL***) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g (***3-JAJ, 4-RYB***) Makaron orzo 180 g (***1-GLU***) Surówka z kapusty kiszonej 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy 250 ml Gruszka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 60 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Hummus buraczkowy 80 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461** **Białko ogółem [g] 96,3** **Tłuszcz [g] 90,3** **Węglowodany ogółem [g] 321,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9** **suma cukrów prostych [g] 69,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-08-08 piątek	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa cygańska 400 g (***1-GLU, 9-SEL***) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***4-RYB***) Makaron razowy 180 g (***1-GLU***) Surówka z kapusty kiszonej b/c 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Hummus buraczkowy 80 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,7** **Białko ogółem [g] 88,2** **Tłuszcz [g] 89,9** **Węglowodany ogółem [g] 279,4** **Błonnik pokarmowy [g] 46,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7** **suma cukrów prostych [g] 35,7**
2025-08-09 sobota	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kajzerka 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 35 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 35 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Pierś z kurnej półki 30 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (***9-SEL***) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kompot owocowy 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 60 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-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] 2 299,3** **Białko ogółem [g] 98,9** **Tłuszcz [g] 81,8** **Węglowodany ogółem [g] 297,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7** **suma cukrów prostych [g] 91,1**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Pierś z kurnej półki 30 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z indyka pieczony 100 g Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (***9-SEL***) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-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] 2 055,3** **Białko ogółem [g] 97,6** **Tłuszcz [g] 78,2** **Węglowodany ogółem [g] 233,9** **Błonnik pokarmowy [g] 46,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **suma cukrów prostych [g] 50,8**
2025-08-10 niedziela	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***1-GLU***) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (***3-JAJ, 7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Stek schabowy diet. 100 g (***1-GLU***) Sos pietruszkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kompot owocowy 250 ml Arbuz 200 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 60 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***7-MLE***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,2** **Białko ogółem [g] 108,7** **Tłuszcz [g] 92,7** **Węglowodany ogółem [g] 273,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3** **suma cukrów prostych [g] 75**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***1-GLU***) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (***3-JAJ, 7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Stek schabowy diet. 100 g (***1-GLU***) Kasza pęczak 180 g (***1-GLU***) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***7-MLE***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967** **Białko ogółem [g] 94,6** **Tłuszcz [g] 85,2** **Węglowodany ogółem [g] 201,4** **Błonnik pokarmowy [g] 39,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7** **suma cukrów prostych [g] 32,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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

Oznaczenia alergenów:

1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
9-SEL - Seler i produkty pochodne,
10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
12-S02 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,