Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250 g Chleb pszenno-żytni 40 g Bułka wrocławska 40 g Chleb razowy 40 g Masło 20 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pejzanka 400 ml Filet z kurczaka po toskańsku 100 g Kopytka 180 g Carpaccio z buraczków 80 g Surówka z cukinii 70 g Kompot owocowy 250 ml Morele 2 szt	Chleb pszenno-żytni 40 g Bułka wrocławska 40 g Chleb razowy 40 g Masło 20 g Sałatka szwabska 150 g Szynkowa extra 30 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 802,1** **Białko ogółem [g] 107,2** **Tłuszcz [g] 110,3** **Węglowodany ogółem [g] 355,9** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4** **suma cukrów prostych [g] 100,3**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 120 g Masło 20 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pejzanka 400 ml Filet z kurczaka po toskańsku 100 g Kasza gryczana biała 180 g Brukselka 80 g Surówka z cukinii b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Morele 2 szt	Chleb razowy 120 g Masło 20 g Sałatka szwabska 150 g Szynkowa extra 30 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,8** **Białko ogółem [g] 104,2** **Tłuszcz [g] 106,2** **Węglowodany ogółem [g] 289,1** **Błonnik pokarmowy [g] 51** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8** **suma cukrów prostych [g] 55,3**
2025-08-12 wtorek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt owocowy 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g Bułka wrocławska 40 g Chleb razowy 40 g Masło 20 g Twarożek miętowy 80 g Szynka Natura Lukullus 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krem z dyni 400 ml Zraz schabowy z szynką 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza orkiszowa 180 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Surówka kopenhaska 70 g Kompot owocowy 250 ml Melon miodowy 150 g	Chleb pszenno-żytni 60 g Chleb razowy 60 g Masło 20 g Filet z indyka maślany 30 g Ser mozarella 30 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,2** **Białko ogółem [g] 101,1** **Tłuszcz [g] 78,7** **Węglowodany ogółem [g] 285,4** **Błonnik pokarmowy [g] 40,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **suma cukrów prostych [g] 81,3**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb razowy 120 g Masło 20 g Twarożek miętowy 80 g Szynka Natura Lukullus 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Krem z dyni 400 ml Zraz schabowy z szynką 100 g Kasza gryczana biała 180 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Surówka kopenhaska 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 20 g Filet z indyka maślany 30 g Ser mozarella 30 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,5** **Białko ogółem [g] 98,8** **Tłuszcz [g] 77,3** **Węglowodany ogółem [g] 258,3** **Błonnik pokarmowy [g] 51,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **suma cukrów prostych [g] 45,8**
2025-08-13 środa	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g Bułka wrocławska 40 g Chleb razowy 40 g Masło 20 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Serek homogenizowany z papryką 80 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 400 ml Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g Chleb razowy 60 g Masło 20 g Schab parowany 30 g Sałatka ryżowa z warzywami, serem i szynką 150 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,7** **Białko ogółem [g] 105,3** **Tłuszcz [g] 115,6** **Węglowodany ogółem [g] 290** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1** **suma cukrów prostych [g] 73,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-08-13 środa	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb razowy 120 g Masło 20 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Serek homogenizowany z papryką 80 g Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ryż brązowy 180 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 20 g Schab parowany 30 g Sałatka z ryżem brązowym i zielonym ogórkiem 150 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,1** **Białko ogółem [g] 99** **Tłuszcz [g] 93,4** **Węglowodany ogółem [g] 264,2** **Błonnik pokarmowy [g] 51,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2** **suma cukrów prostych [g] 42,5**
2025-08-14 czwartek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250 g Chleb pszenno-żytni 40 g Bułka wrocławska 40 g Chleb razowy 40 g Masło 20 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Krakowska sucha extra 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Żurek z jajkiem i ziemniakami 400 ml Gulasz wieprzowy z szynki 150 g Kasza gryczana 180 g Ogórek małosolny 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot owocowy 250 ml Gruszka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 40 g Bułka wrocławska 40 g Chleb razowy 40 g Masło 20 g Szynka z indyka 30 g Pasta z cukinii 80 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 674,3** **Białko ogółem [g] 118,2** **Tłuszcz [g] 88,9** **Węglowodany ogółem [g] 362,4** **Błonnik pokarmowy [g] 43,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7** **suma cukrów prostych [g] 106,1**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 120 g Masło 20 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Krakowska sucha extra 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Żurek z jajkiem i ziemniakami 400 ml Gulasz wieprzowy z szynki 150 g Kasza gryczana 180 g Ogórek małosolny 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Gruszka 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g Masło 20 g Szynka z indyka 30 g Pasta z cukinii 80 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,2** **Białko ogółem [g] 112,8** **Tłuszcz [g] 88,1** **Węglowodany ogółem [g] 308** **Błonnik pokarmowy [g] 55,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1** **suma cukrów prostych [g] 66,9**
2025-08-15 piątek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g Bułka wrocławska 40 g Chleb razowy 40 g Masło 20 g Szynka bankietowa 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa fasolowa 400 ml Pierogi ruskie II z okrasą 240 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Kompot owocowy 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g Chleb razowy 60 g Masło 20 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta jajeczna z makrelą 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,4** **Białko ogółem [g] 91** **Tłuszcz [g] 86,9** **Węglowodany ogółem [g] 313,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1** **suma cukrów prostych [g] 68,2**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb razowy 120 g Masło 20 g Szynka bankietowa 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa fasolowa 400 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Kasza pęczak owsiany 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 20 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta jajeczna z makrelą 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,5** **Białko ogółem [g] 94,1** **Tłuszcz [g] 82,9** **Węglowodany ogółem [g] 260,4** **Błonnik pokarmowy [g] 47,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **suma cukrów prostych [g] 35,2**
2025-08-16 sobota	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kawa mleczna 250 g Kajzerka 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g Chleb razowy 40 g Masło 20 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Łopatka z pietruszką 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 400 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 180 g Buraczki 80 g Surówka z papryki z olejem 70 g Kompot owocowy 250 ml Arbuz 200 g	Chleb pszenno-żytni 60 g Chleb razowy 60 g Masło 20 g Ser żółty 30 g Szynka od szwagra 30 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,9** **Białko ogółem [g] 94,9** **Tłuszcz [g] 88,7** **Węglowodany ogółem [g] 307,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5** **suma cukrów prostych [g] 101,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-08-16 sobota	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 120 g Masło 20 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 400 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Kasza bulgur 180 g Szpinak 80 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 20 g Ser żółty 30 g Szynka od szwagra 30 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,1** **Białko ogółem [g] 94,1** **Tłuszcz [g] 92,7** **Węglowodany ogółem [g] 233** **Błonnik pokarmowy [g] 44,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2** **suma cukrów prostych [g] 45,2**
2025-08-17 niedziela	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250 g Chleb pszenno-żytni 40 g Bułka wrocławska 40 g Chleb razowy 40 g Masło 20 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Bitka z kurczaka lekka 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 180 g Marchewka talarki z natką 80 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 70 g Kompot owocowy 250 ml Winogrona 100 g	Chleb pszenno-żytni 60 g Chleb razowy 60 g Masło 20 g Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Jajko 1 szt Rzodkiewka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,6** **Białko ogółem [g] 106,8** **Tłuszcz [g] 85,7** **Węglowodany ogółem [g] 323,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39** **suma cukrów prostych [g] 113,3**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 120 g Masło 20 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Bitka z kurczaka lekka 100 g Ryż brązowy 180 g Brukselka 80 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 20 g Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Jajko 1 szt Rzodkiewka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,4** **Białko ogółem [g] 101,9** **Tłuszcz [g] 89,9** **Węglowodany ogółem [g] 293,7** **Błonnik pokarmowy [g] 55,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6** **suma cukrów prostych [g] 49,8**
2025-08-18 poniedziałek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Bułka wrocławska 40 g Chleb razowy 40 g Chleb pszenno-żytni 40 g Masło 20 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ser mozarella kulki mini 40 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Barszcz ukraiński 400 ml Schab pieczony ze śliwką 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza kuskus 180 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Mizeria 70 g Kompot owocowy 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g Chleb razowy 60 g Masło 20 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,6** **Białko ogółem [g] 100,8** **Tłuszcz [g] 79,2** **Węglowodany ogółem [g] 324,1** **Błonnik pokarmowy [g] 39,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **suma cukrów prostych [g] 73**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb razowy 120 g Masło 20 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ser mozarella kulki mini 40 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Barszcz ukraiński 400 ml Schab pieczony ze śliwką 100 g Kasza gryczana biała 180 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Mizeria 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 20 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,1** **Białko ogółem [g] 94,7** **Tłuszcz [g] 72,6** **Węglowodany ogółem [g] 276,6** **Błonnik pokarmowy [g] 51,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3** **suma cukrów prostych [g] 44,1**
2025-08-19 wtorek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenno-żytni 40 g Bułka wrocławska 40 g Chleb razowy 40 g Masło 20 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 400 ml Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 140 g Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy 250 ml Morele 2 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g Chleb razowy 60 g Masło 20 g Szynka na kartki 30 g Sałatka meksykańska z kurczakiem 150 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,7** **Białko ogółem [g] 104,4** **Tłuszcz [g] 92,1** **Węglowodany ogółem [g] 312,5** **Błonnik pokarmowy [g] 43,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5** **suma cukrów prostych [g] 99,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-08-19 wtorek	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 120 g Masło 20 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 400 ml Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami 140 g Kasza jęczmienna 180 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Surówka wielowarzywna b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Morele 2 szt	Chleb razowy 120 g Masło 20 g Szynka na kartki 30 g Sałatka meksykańska z kurczakiem 150 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,8** **Białko ogółem [g] 99,2** **Tłuszcz [g] 91,5** **Węglowodany ogółem [g] 255,7** **Błonnik pokarmowy [g] 54** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41** **suma cukrów prostych [g] 56,1**
2025-08-20 środa	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g Bułka wrocławska 40 g Chleb razowy 40 g Masło 20 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 400 ml Potrawka wieprzowa 150 g Ryż brązowy 180 g Kalafior 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 250 ml Śliwki 130 g	Chleb pszenno-żytni 60 g Chleb razowy 60 g Masło 20 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Szynkowa extra 30 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,4** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 317,7** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3** **suma cukrów prostych [g] 66,7**
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb razowy 120 g Masło 20 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa krupnik z kaszy pęczak 400 ml Potrawka wieprzowa 150 g Ryż brązowy 180 g Kalafior 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Śliwki 130 g	Chleb razowy 120 g Masło 20 g Szynkowa extra 30 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,1** **Białko ogółem [g] 98,9** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 277,6** **Błonnik pokarmowy [g] 48,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **suma cukrów prostych [g] 37,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone