Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-09-11 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Twarożek miętowy 80 g (***7-MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Żurek z ziemniakami i kiełbasą 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos bazyliowy 60 g (***1-GLU***) Ryż 180 g Kapusta kiszona zasmażana 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot owocowy 250 ml Gruszka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Pasta jajeczna 80 g (***3-JAJ***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 976,3** **Białko ogółem [g] 123,2** **Tłuszcz [g] 105,1** **Węglowodany ogółem [g] 395,8** **Sód [mg] 4 392,9** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9** **suma cukrów prostych [g] 109,4**
	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***) Twarożek miętowy 80 g (***7-MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Żurek z ziemniakami i kiełbasą 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos bazyliowy 60 g (***1-GLU***) Ryż brązowy 180 g Kapusta kiszona zasmażana 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Gruszka 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Pasta jajeczna 80 g (***3-JAJ***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 762,6** **Białko ogółem [g] 118,2** **Tłuszcz [g] 106,1** **Węglowodany ogółem [g] 339,5** **Sód [mg] 4 590,9** **Błonnik pokarmowy [g] 60,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7** **suma cukrów prostych [g] 70,8**
2025-09-12 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka bankietowa 30 g (***1-GLU***) Serek wiejski z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa fasolowa 400 ml (***9-SEL***) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Ogórek kiszony 70 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Kompot owocowy 250 ml Kiwi 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***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***1-GLU***) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (***4-RYB, 7-MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,5** **Białko ogółem [g] 86,5** **Tłuszcz [g] 75** **Węglowodany ogółem [g] 311,5** **Sód [mg] 4 620,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7** **suma cukrów prostych [g] 66,8**
	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***) Szynka bankietowa 30 g (***1-GLU***) Serek wiejski z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa fasolowa 400 ml (***9-SEL***) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***4-RYB***) Kasza pęczak owsiany 180 g Ogórek kiszony 70 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 1 szt	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***) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (***4-RYB, 7-MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,2** **Białko ogółem [g] 89,5** **Tłuszcz [g] 70,9** **Węglowodany ogółem [g] 259,8** **Sód [mg] 4 934,3** **Błonnik pokarmowy [g] 47,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 35,1**
2025-09-13 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 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (***7-MLE***) Łopatka z pietruszką 30 g (***1-GLU***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa z cukinii z ziemnaikami b/ml 400 ml (***9-SEL***) Befsztyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ziemniaki 180 g Buraczki 80 g (***1-GLU, 9-SEL***) Surówka z papryki z olejem 70 g Kompot owocowy 250 ml Śliwki 130 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***) Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,5** **Białko ogółem [g] 100,2** **Tłuszcz [g] 94,9** **Węglowodany ogółem [g] 321,5** **Sód [mg] 3 152,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8** **suma cukrów prostych [g] 97,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-09-13 sobota	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***) Łopatka z pietruszką 30 g (***1-GLU***) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (***7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z cukinii z ziemnaikami b/ml 400 ml (***9-SEL***) Befsztyk wieprzowy z pieca 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Szpinak 80 g (***1-GLU***) Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Śliwki 130 g	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 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,9** **Białko ogółem [g] 99,8** **Tłuszcz [g] 98,5** **Węglowodany ogółem [g] 252,3** **Sód [mg] 3 445,4** **Błonnik pokarmowy [g] 44,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4** **suma cukrów prostych [g] 48,8**
2025-09-14 niedziela	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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (***7-MLE***) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (***10-GOR***) Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) 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 (***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***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Jajko 1 szt (***3-JAJ***) Rzodkiewka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 731,5** **Białko ogółem [g] 133,1** **Tłuszcz [g] 114** **Węglowodany ogółem [g] 329,8** **Sód [mg] 4 077,2** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47** **suma cukrów prostych [g] 114,5**
	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***) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt 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 (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Jajko 1 szt (***3-JAJ***) Rzodkiewka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,9** **Białko ogółem [g] 127,6** **Tłuszcz [g] 117,6** **Węglowodany ogółem [g] 290** **Sód [mg] 3 761,6** **Błonnik pokarmowy [g] 55** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,6** **suma cukrów prostych [g] 49,7**
2025-09-15 poniedziałek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Barszcz ukraiński 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Schab pieczony z morelą 100 g Sos jarzynowy 60 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kasza kuskus 180 g (***1-GLU***) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Mizeria 70 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***) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g (***13-ŁUB***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,7** **Białko ogółem [g] 102,6** **Tłuszcz [g] 84,9** **Węglowodany ogółem [g] 324,3** **Sód [mg] 2 741,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **suma cukrów prostych [g] 73,2**
	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***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Barszcz ukraiński 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Schab pieczony z morelą 100 g Kasza pęczak 180 g (***1-GLU***) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Mizeria 70 g (***7-MLE***) 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***) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g (***13-ŁUB***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,8** **Białko ogółem [g] 93,1** **Tłuszcz [g] 73,5** **Węglowodany ogółem [g] 275,9** **Sód [mg] 3 599,5** **Błonnik pokarmowy [g] 50,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **suma cukrów prostych [g] 44,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-09-16 wtorek	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***) 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***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 100 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 (***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 Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,8** **Białko ogółem [g] 99,8** **Tłuszcz [g] 81,8** **Węglowodany ogółem [g] 298,9** **Sód [mg] 3 427,3** **Błonnik pokarmowy [g] 42,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5** **suma cukrów prostych [g] 100,2**
	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***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Kasza jęczmienna 180 g (***1-GLU***) 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 (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,8** **Białko ogółem [g] 95,1** **Tłuszcz [g] 81,6** **Węglowodany ogółem [g] 255,8** **Sód [mg] 3 773,3** **Błonnik pokarmowy [g] 53,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1** **suma cukrów prostych [g] 58,6**
2025-09-17 środa	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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Gulasz wieprzowy 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kasza gryczana biała 180 g Kalafior 80 g Surówka z cukinii 70 g (***7-MLE***) Kompot owocowy 250 ml Śliwki 130 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***) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,3** **Białko ogółem [g] 107,3** **Tłuszcz [g] 80,6** **Węglowodany ogółem [g] 297,5** **Sód [mg] 4 344,6** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **suma cukrów prostych [g] 71,5**
	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***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Gulasz wieprzowy 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kasza gryczana biała 180 g Kalafior 80 g Surówka z cukinii b/c 70 g (***7-MLE***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Śliwki 130 g	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***) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,8** **Białko ogółem [g] 102,6** **Tłuszcz [g] 80,8** **Węglowodany ogółem [g] 254,9** **Sód [mg] 4 504,4** **Błonnik pokarmowy [g] 46,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **suma cukrów prostych [g] 40,4**
2025-09-18 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek topiony 50 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Eskalopki z indyka 100 g (***1-GLU***) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Ziemniaki 180 g Szpinak 80 g (***1-GLU***) Surówka z papryki z olejem 70 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***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***1-GLU***) Sałatka z tortellini 150 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,9** **Białko ogółem [g] 92,6** **Tłuszcz [g] 91,9** **Węglowodany ogółem [g] 318,5** **Sód [mg] 4 007,2** **Błonnik pokarmowy [g] 39,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5** **suma cukrów prostych [g] 88,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-09-18 czwartek	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***) Serek homogenizowany natur kg 80 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Eskalopki z indyka 100 g (***1-GLU***) Kasza orkiszowa 180 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Szpinak 80 g (***1-GLU***) 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***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***1-GLU***) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,2** **Białko ogółem [g] 109,8** **Tłuszcz [g] 90,9** **Węglowodany ogółem [g] 253,9** **Sód [mg] 3 264,2** **Błonnik pokarmowy [g] 52,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1** **suma cukrów prostych [g] 45,8**
2025-09-19 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Wieprzowina z zapiecka 30 g (***1-GLU***) Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna w cieście bazyliowym 100 g (***1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE***) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 250 ml Winogrona 100 g	Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (***3-JAJ***) Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 625** **Białko ogółem [g] 96** **Tłuszcz [g] 111,8** **Węglowodany ogółem [g] 318,4** **Sód [mg] 3 538,7** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3** **suma cukrów prostych [g] 93**
	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***) Wieprzowina z zapiecka 30 g (***1-GLU***) Twarożek z natką pietruszki 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 100 g (***4-RYB***) Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty kiszonej b/c 70 g Jarzynki po grecku 80 g (***9-SEL***) 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***) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (***3-JAJ***) Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,4** **Białko ogółem [g] 92,3** **Tłuszcz [g] 95,9** **Węglowodany ogółem [g] 280,2** **Sód [mg] 3 754,2** **Błonnik pokarmowy [g] 51,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9** **suma cukrów prostych [g] 42,4**
2025-09-20 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pierś z kurnej półki 30 g (***1-GLU***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (***7-MLE***) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***1-GLU***) Marchewka z groszkiem 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 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***) Pyzdra schabowa 30 g Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,7** **Białko ogółem [g] 94,3** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 332,1** **Sód [mg] 4 432,6** **Błonnik pokarmowy [g] 40,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2** **suma cukrów prostych [g] 103,7**
	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***) Pierś z kurnej półki 30 g (***1-GLU***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (***7-MLE***) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna 180 g (***1-GLU***) Brukselka 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Gruszka 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pyzdra schabowa 30 g Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,3** **Białko ogółem [g] 90,3** **Tłuszcz [g] 77,1** **Węglowodany ogółem [g] 272,8** **Sód [mg] 4 497,8** **Błonnik pokarmowy [g] 51,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 63,8**

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,