Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-09-21 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Udziec kurczaka pieczony z/k 130 g Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Surówka z rzepy białej 70 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 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***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU***) Ser mozarella 30 g (***7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,5** **Białko ogółem [g] 93,2** **Tłuszcz [g] 98,6** **Węglowodany ogółem [g] 285,9** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **suma cukrów prostych [g] 75,2**
	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 z indyka 30 g (***1-GLU***) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Udziec kurczaka pieczony z/k 130 g Kasza gryczana biała 180 g Surówka z rzepy białej 70 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 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***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU***) Ser mozarella 30 g (***7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,8** **Białko ogółem [g] 87,3** **Tłuszcz [g] 99** **Węglowodany ogółem [g] 249,8** **Błonnik pokarmowy [g] 48,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 46,2**
2025-09-22 poniedziałek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (***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***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa zalewajka grzybowa 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Schab po toskańsku 120 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Brokuły 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (***3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR***) 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***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,9** **Białko ogółem [g] 107,3** **Tłuszcz [g] 91,5** **Węglowodany ogółem [g] 300,3** **Błonnik pokarmowy [g] 39,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5** **suma cukrów prostych [g] 64,7**
	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 Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa zalewajka grzybowa 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Schab po toskańsku 120 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Brokuły 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (***3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR***) 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***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,7** **Białko ogółem [g] 102,6** **Tłuszcz [g] 91,6** **Węglowodany ogółem [g] 259,8** **Błonnik pokarmowy [g] 49,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2** **suma cukrów prostych [g] 35,8**
2025-09-23 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***) Szynka bankietowa 30 g (***1-GLU***) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 ml (***9-SEL, 13-ŁUB***) Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Kasza kuskus 180 g (***1-GLU***) Ratatouille 80 g Sałata z jogurtem greckim 70 g (***7-MLE***) Arbuz 200 g Kompot owocowy 250 ml	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***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Sałatka z kurczakiem, ryżem, ananasem i żurawiną 150 g (***3-JAJ***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,6** **Białko ogółem [g] 112,3** **Tłuszcz [g] 91,6** **Węglowodany ogółem [g] 352,4** **Błonnik pokarmowy [g] 37,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6** **suma cukrów prostych [g] 99,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-09-23 wtorek	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***) Szynka bankietowa 30 g (***1-GLU***) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 ml (***9-SEL, 13-ŁUB***) Filet z kurczaka pieczony 100 g Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 180 g (***1-GLU***) Sałata z jogurtem greckim 70 g (***7-MLE***) Ratatouille 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***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Sałatka z kurczakiem i ryżem brązowym diet. 150 g (***9-SEL***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,5** **Białko ogółem [g] 104,9** **Tłuszcz [g] 74,3** **Węglowodany ogółem [g] 288,6** **Błonnik pokarmowy [g] 57,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34** **suma cukrów prostych [g] 49,4**
2025-09-24 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***) Łopatka z pietruszką 30 g (***1-GLU***) Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa grochowa 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Kartacze z mięsem 3 szt (***1-GLU, 3-JAJ***) Marchewka talarki z natką 80 g Sałatka z buraka 70 g Kompot owocowy 250 ml Mandarynka 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***) Pasta jajeczna z awokado 80 g (***3-JAJ***) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,8** **Białko ogółem [g] 103,5** **Tłuszcz [g] 120,1** **Węglowodany ogółem [g] 369,9** **Błonnik pokarmowy [g] 43** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8** **suma cukrów prostych [g] 88,3**
	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***) Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Łopatka z pietruszką 30 g (***1-GLU***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa grochowa 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Szynka pieczona 100 g Kasza gryczana 180 g Sałatka z buraka b/c 70 g Fasolka gotowana 80 g Mandarynka 2 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 tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Pasta jajeczna z awokado 80 g (***3-JAJ***) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,5** **Białko ogółem [g] 120,3** **Tłuszcz [g] 101,4** **Węglowodany ogółem [g] 288,9** **Błonnik pokarmowy [g] 58,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5** **suma cukrów prostych [g] 53,7**
2025-09-25 czwartek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250 g (***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***) Kajzerka 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Papryka faszerowana mięsem 300 g (***3-JAJ, 9-SEL***) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 180 g Jarzynka z koperkiem 80 g (***9-SEL***) Surówka z cukinii 70 g (***7-MLE***) 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***) Sałatka jarzynowa 150 g (***3-JAJ, 9-SEL***) Filet z indyka pieczony 30 g Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,7** **Białko ogółem [g] 103,1** **Tłuszcz [g] 94,9** **Węglowodany ogółem [g] 368,1** **Błonnik pokarmowy [g] 39,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41** **suma cukrów prostych [g] 110,7**
	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***) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Papryka faszerowana mięsem i ryżem brązowym 300 g (***3-JAJ, 9-SEL***) Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 180 g Jarzynka z koperkiem 80 g (***9-SEL***) Surówka z cukinii b/c 70 g (***7-MLE***) Kiwi 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***) Sałatka jarzynowa 150 g (***3-JAJ, 9-SEL***) Filet z indyka pieczony 30 g Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,2** **Białko ogółem [g] 97,5** **Tłuszcz [g] 94,6** **Węglowodany ogółem [g] 327,6** **Błonnik pokarmowy [g] 57,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4** **suma cukrów prostych [g] 58,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-09-26 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***) Pierś z kurnej półki 30 g (***1-GLU***) Twarożek z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (***8-OWŁ, 9-SEL***) Naleśniki z serem II 2 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (***7-MLE***) 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***) Wieprzowina z zapiecka 30 g (***1-GLU***) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g (***3-JAJ, 4-RYB, 9-SEL, 10-GOR***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,5** **Białko ogółem [g] 84,3** **Tłuszcz [g] 83,5** **Węglowodany ogółem [g] 311,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1** **suma cukrów prostych [g] 107,7**
	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***) Twarożek z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (***8-OWŁ, 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 Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Wieprzowina z zapiecka 30 g (***1-GLU***) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g (***3-JAJ, 4-RYB, 9-SEL, 10-GOR***) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,2** **Białko ogółem [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 69** **Węglowodany ogółem [g] 258,9** **Błonnik pokarmowy [g] 52,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2** **suma cukrów prostych [g] 44,6**
2025-09-27 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa marchwianka 400 ml (***9-SEL***) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g (***1-GLU***) Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***1-GLU***) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (***3-JAJ***) Brokuły 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***) Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,5** **Białko ogółem [g] 103** **Tłuszcz [g] 81,6** **Węglowodany ogółem [g] 363,2** **Błonnik pokarmowy [g] 44,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **suma cukrów prostych [g] 119,1**
	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***) Serek homogenizowany natur kg 80 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa marchwianka 400 ml (***9-SEL***) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***1-GLU***) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 70 g (***3-JAJ***) Brokuły 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***) Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,5** **Białko ogółem [g] 93,8** **Tłuszcz [g] 84,2** **Węglowodany ogółem [g] 295** **Błonnik pokarmowy [g] 54,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5** **suma cukrów prostych [g] 69,1**
2025-09-28 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***) 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 ryżem brązowym 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g Sos chrzanowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g Surówka z jarzyn mieszanych 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***) 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] 2 213,5** **Białko ogółem [g] 93,1** **Tłuszcz [g] 81,6** **Węglowodany ogółem [g] 285,4** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **suma cukrów prostych [g] 77,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-09-28 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 ryżem brązowym 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g Kasza orkiszowa 180 g Kalafior 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 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***) 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] 2 030,2** **Białko ogółem [g] 89,8** **Tłuszcz [g] 79** **Węglowodany ogółem [g] 236** **Błonnik pokarmowy [g] 50,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **suma cukrów prostych [g] 44,1**
2025-09-29 poniedziałek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250 g (***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***) Kajzerka 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE***) 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 cygańska 400 g (***1-GLU, 9-SEL***) Karkówka faszerowana suszonymi pomidorami i fetą 100 g (***7-MLE***) Sos pieczeniowy 60 g (***1-GLU***) Kasza gryczana biała 180 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy 250 ml Melon Kantalupe 150 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 Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 836,3** **Białko ogółem [g] 105,3** **Tłuszcz [g] 122,7** **Węglowodany ogółem [g] 333,4** **Błonnik pokarmowy [g] 40,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8** **suma cukrów prostych [g] 89,3**
	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 cygańska 400 g (***1-GLU, 9-SEL***) Karkówka faszerowana suszonymi pomidorami i fetą 100 g (***7-MLE***) Kasza gryczana biała 180 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 613,8** **Białko ogółem [g] 98,8** **Tłuszcz [g] 120,9** **Węglowodany ogółem [g] 283** **Błonnik pokarmowy [g] 53,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7** **suma cukrów prostych [g] 62,6**
2025-09-30 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***) 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 figowy 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) 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 kurczakiem wędzonym 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,8** **Białko ogółem [g] 116,1** **Tłuszcz [g] 100,3** **Węglowodany ogółem [g] 317,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1** **suma cukrów prostych [g] 78,4**
	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 jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) 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 z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,1** **Białko ogółem [g] 119,4** **Tłuszcz [g] 89,8** **Węglowodany ogółem [g] 267,4** **Błonnik pokarmowy [g] 49,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9** **suma cukrów prostych [g] 38,8**

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,