

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-21 czwartek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka z pieca 100 g (1-GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z papryki z olejem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Sałatka hawajska 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Sód [mg] 4 435,8 b-karoten [mg] 8 506,2 Potas [mg] 4 430,1 Wapń [mg] 823 Fosfor [mg] 1 812,1 Magnez [mg] 374 Żelazo [mg] 14,6 Witamina C [mg] 365,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 61,9
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Eskalopki z indyka z pieca 100 g (1-GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (7-MLE) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Sód [mg] 3 337,6 b-karoten [mg] 5 922 Potas [mg] 4 716,3 Wapń [mg] 606,6 Fosfor [mg] 1 614,9 Magnez [mg] 348,9 Żelazo [mg] 12,4 Witamina C [mg] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 62,1
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka z pieca 100 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Puree z pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Nektarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,2 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 247,2 Sód [mg] 3 710,3 b-karoten [mg] 8 976,9 Potas [mg] 4 409,2 Wapń [mg] 636,8 Fosfor [mg] 2 026,3 Magnez [mg] 457,8 Żelazo [mg] 15,2 Witamina C [mg] 416,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 46,7

2025-08-22 piątek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 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) Szynka zielonogórska 30 g (1- GLU , 6- SOJ , 9- SEL , 10- GOR) Twaróg z jabłkiem i orzechami 80 g (7- MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1- GLU , 7- MLE)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1- GLU , 9- SEL) Dorsz panierowany z pieca 100 g (1- GLU , 3- JAJ , 4- RYB) Ziemniaki 180 g Surówka z cukinią, marchewką i porzem 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9- SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 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) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3- JAJ) Szynka na kartki 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Śliwki 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,1 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Sód [mg] 3 264,5 b-karoten [mg] 12 359,5 Potas [mg] 4 729,7 Wapń [mg] 683 Fosfor [mg] 1 662,3 Magnez [mg] 388,1 Żelazo [mg] 15,6 Witamina C [mg] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 65,1
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 11- SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1- GLU , 6- SOJ) Masło 20 g (7- MLE) Szynka zielonogórska 30 g (1- GLU , 6- SOJ , 9- SEL , 10- GOR) Twaróg z jabłkiem 80 g (7- MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1- GLU , 7- MLE)	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (1- GLU , 9- SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1- GLU , 4- RYB) Sos koperkowy 60 g (1- GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9- SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 11- SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1- GLU , 6- SOJ) Masło 20 g (7- MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3- JAJ , 7- MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Sód [mg] 2 998,8 b-karoten [mg] 12 159,8 Potas [mg] 4 022,2 Wapń [mg] 643,2 Fosfor [mg] 1 316,1 Magnez [mg] 292 Żelazo [mg] 12,2 Witamina C [mg] 202,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 61,2
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (1- GLU , 3- JAJ , 6- SOJ , 11- SEZ) Masło 20 g (7- MLE) Szynka zielonogórska 30 g (1- GLU , 6- SOJ , 9- SEL , 10- GOR) Twaróg z jabłkiem b/c 80 g (7- MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1- GLU , 7- MLE)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1- GLU , 9- SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1- GLU , 4- RYB) Ryż brązowy 180 g Surówka z cukinią, marchewką i porzem 70 g Pomidory zapiekane 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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) Szynka na kartki 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Śliwki 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,6 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Sód [mg] 2 987,8 b-karoten [mg] 9 504,5 Potas [mg] 4 268,8 Wapń [mg] 681,8 Fosfor [mg] 1 849,3 Magnez [mg] 490,7 Żelazo [mg] 16,9 Witamina C [mg] 310 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 53,1

2025-08-23 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Piersz z kurnej półki 30 g (1-GLU) Ser żółty 30 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 180 g Marchewka z groszkiem 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Paszтет z tuńczyka 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,6 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Sód [mg] 4 090,4 b-karoten [mg] 9 135,1 Potas [mg] 3 918,1 Wapń [mg] 675,5 Fosfor [mg] 1 461,4 Magnez [mg] 356,5 Żelazo [mg] 14,1 Witamina C [mg] 213,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 44,9
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU, 6-SOJ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Piersz z kurnej półki 30 g (1-GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 180 g Marchewka z groszkiem 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Paszтет z tuńczyka 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Sód [mg] 3 437,3 b-karoten [mg] 10 183,2 Potas [mg] 4 032,8 Wapń [mg] 429,9 Fosfor [mg] 1 327,4 Magnez [mg] 305,5 Żelazo [mg] 13,1 Witamina C [mg] 230,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 49,1
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Piersz z kurnej półki 30 g (1-GLU) Ser żółty 30 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 z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza orkiszowa 180 g Brokuły 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Paszтет z tuńczyka 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,8 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 256,8 Sód [mg] 4 207,5 b-karoten [mg] 4 391,2 Potas [mg] 4 317,7 Wapń [mg] 741,4 Fosfor [mg] 1 742,3 Magnez [mg] 445,9 Żelazo [mg] 16,4 Witamina C [mg] 237,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 32,7

2025-08-24 niedziela	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Papryka 70 g Salata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 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	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,5 Białko ogółem [g] 142,1 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Sód [mg] 2 956,2 b-karoten [mg] 7 143,6 Potas [mg] 5 407,6 Wapń [mg] 717,1 Fosfor [mg] 2 114,2 Magnez [mg] 458,3 Żelazo [mg] 15,7 Witamina C [mg] 322,1 Łonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 90,2
	Luxmed Łatwastrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,7 Białko ogółem [g] 142,9 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Sód [mg] 3 038,4 b-karoten [mg] 5 074,2 Potas [mg] 5 100,5 Wapń [mg] 668,5 Fosfor [mg] 1 910,5 Magnez [mg] 388,5 Żelazo [mg] 13,8 Witamina C [mg] 206,6 Łonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 84,7
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	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) Papryka 70 g Salata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Surówka z rzepy białej b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,8 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 243,9 Sód [mg] 3 335,9 b-karoten [mg] 6 667,9 Potas [mg] 4 414,1 Wapń [mg] 743,3 Fosfor [mg] 2 341,5 Magnez [mg] 459,9 Żelazo [mg] 17,4 Witamina C [mg] 332,6 Łonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 48,9

2025-08-25 poniedziałek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 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) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa zalewajka grzybowa 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab z pieczoną dynią 130 g (1-GLU, 9-SEL) 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	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,3 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Sód [mg] 3 780,7 b-karoten [mg] 5 609,3 Potas [mg] 3 880,4 Wapń [mg] 580,2 Fosfor [mg] 1 399,5 Magnez [mg] 347,5 Żelazo [mg] 13,3 Witamina C [mg] 215,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 53,9
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Schab z pieczoną dynią 130 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Szynkowa puree 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,3 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Sód [mg] 3 552,6 b-karoten [mg] 10 172,8 Potas [mg] 3 963,8 Wapń [mg] 611,9 Fosfor [mg] 1 571,3 Magnez [mg] 303,9 Żelazo [mg] 13,5 Witamina C [mg] 210,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 58,2
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa zalewajka grzybowa 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab z pieczoną dynią 130 g (1-GLU, 9-SEL) 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	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) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,2 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 272,5 Sód [mg] 4 079,7 b-karoten [mg] 5 612,3 Potas [mg] 4 256,9 Wapń [mg] 616,7 Fosfor [mg] 1 639,8 Magnez [mg] 449,4 Żelazo [mg] 16,2 Witamina C [mg] 215,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 36,9

2025-08-26 wtorek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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 Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g Sałata z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Sód [mg] 3 554,1 b-karoten [mg] 10 120,4 Potas [mg] 4 910,8 Wapń [mg] 648,6 Fosfor [mg] 1 622,2 Magnez [mg] 401,6 Żelazo [mg] 12,4 Witamina C [mg] 390,2 Łonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 64,2
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa kalafiorowa b/ml 400 ml (9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g Sałata z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,4 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Sód [mg] 3 576,7 b-karoten [mg] 7 324,6 Potas [mg] 4 828,5 Wapń [mg] 596,5 Fosfor [mg] 1 500,2 Magnez [mg] 355,6 Żelazo [mg] 11,1 Witamina C [mg] 257,8 Łonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 59,7
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Kasza pęczak owsiany 180 g Sałata z sosem vinegret 70 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 288 Sód [mg] 3 738,9 b-karoten [mg] 9 610,5 Potas [mg] 4 572,4 Wapń [mg] 659,7 Fosfor [mg] 1 848 Magnez [mg] 481,5 Żelazo [mg] 15,3 Witamina C [mg] 365,7 Łonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 48,1

2025-08-27 środa	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Pyzdra schabowa 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Marchewka talarki z natką 80 g Sałatka z buraka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna z awokado 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Morele 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Sód [mg] 4 441,5 b-karoten [mg] 13 452,8 Potas [mg] 4 143,8 Wapń [mg] 670,9 Fosfor [mg] 1 618,3 Magnez [mg] 335,6 Żelazo [mg] 19,1 Witamina C [mg] 179,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 62,8
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Marchewka talarki z natką 80 g Sałatka z buraka diet. 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczne diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Morele 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,1 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Sód [mg] 4 179,2 b-karoten [mg] 14 462,7 Potas [mg] 4 070,7 Wapń [mg] 607,3 Fosfor [mg] 1 446,2 Magnez [mg] 286,9 Żelazo [mg] 17,4 Witamina C [mg] 191,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 62,6
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	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) Pyzdra schabowa 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (1-GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z selera b/c 70 g (9-SEL) Fasolka gotowana 80 g 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 z awokado 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Morele 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,9 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Sód [mg] 4 722,5 b-karoten [mg] 6 678,1 Potas [mg] 4 920,1 Wapń [mg] 692,2 Fosfor [mg] 2 280,2 Magnez [mg] 584,3 Żelazo [mg] 20,9 Witamina C [mg] 176 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 44,5

2025-08-28 czwartek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Filet z indyka pieczony 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 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 Ryż 180 g Kalafior 80 g Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Sałatka jarzynowa 150 g (3-JAJ, 9-SEL) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Śliwki 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 361,1 Sód [mg] 3 802,8 b-karoten [mg] 15 237,1 Potas [mg] 4 020,2 Wapń [mg] 692,9 Fosfor [mg] 1 697,8 Magnez [mg] 344,6 Żelazo [mg] 15,7 Witamina C [mg] 457,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 69,5
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) 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) Filet z indyka pieczony 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa grysikowa z łubczykiem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet drobiowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż 180 g Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Kalafior puree 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Sód [mg] 4 112,5 b-karoten [mg] 16 495,4 Potas [mg] 4 365,1 Wapń [mg] 707,3 Fosfor [mg] 1 642,2 Magnez [mg] 327 Żelazo [mg] 14,2 Witamina C [mg] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 69,8
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Chleb razowy 90 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) Filet z indyka pieczony 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Pulpet drobiowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 180 g Kalafior 80 g Surówka z cukinii b/c 70 g (7-MLE) 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Śliwki 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,1 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Sód [mg] 4 557,8 b-karoten [mg] 10 846,9 Potas [mg] 4 245,1 Wapń [mg] 718,7 Fosfor [mg] 2 137,2 Magnez [mg] 529,3 Żelazo [mg] 18,1 Witamina C [mg] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 53,2

2025-08-29 piątek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Papryka 40 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Sód [mg] 2 024,6 b-karoten [mg] 6 508,7 Potas [mg] 4 197 Wapń [mg] 779,9 Fosfor [mg] 1 618,1 Magnez [mg] 360,1 Żelazo [mg] 13,3 Witamina C [mg] 286,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 121,6
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) 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 Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mus z jabłek pieczonych 100 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,1 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Sód [mg] 1 925 b-karoten [mg] 4 757,3 Potas [mg] 4 000,6 Wapń [mg] 734,1 Fosfor [mg] 1 473,6 Magnez [mg] 318,8 Żelazo [mg] 12 Witamina C [mg] 229,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 120,3
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	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 rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem b/c 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy b/c 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 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) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 254,7 Sód [mg] 2 181,3 b-karoten [mg] 8 207,6 Potas [mg] 4 127,5 Wapń [mg] 783,7 Fosfor [mg] 1 846,1 Magnez [mg] 380,2 Żelazo [mg] 15,3 Witamina C [mg] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 54,6

2025-08-30 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Salata 30 g	Zupa marchwianka 400 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 180 g Ogórek małosolny 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Gruszka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,5 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Sód [mg] 3 634,9 b-karoten [mg] 9 755,8 Potas [mg] 3 916,3 Wapń [mg] 647,5 Fosfor [mg] 1 390,9 Magnez [mg] 354,5 Żelazo [mg] 12,3 Witamina C [mg] 212,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 67,8
	Luxmed Łatwastrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa marchwianka 400 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 464,7 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Sód [mg] 3 266,5 b-karoten [mg] 11 217,6 Potas [mg] 4 039,5 Wapń [mg] 587,4 Fosfor [mg] 1 210,7 Magnez [mg] 266,6 Żelazo [mg] 10,9 Witamina C [mg] 249,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 68,3
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	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 Salata 30 g	Zupa selerowa z ryżem brązowym 400 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza orkiszowa 180 g Ogórek małosolny 70 g 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 mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 131,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 243,9 Sód [mg] 3 538,9 b-karoten [mg] 3 007,2 Potas [mg] 3 316,7 Wapń [mg] 667,1 Fosfor [mg] 1 483,3 Magnez [mg] 396,5 Żelazo [mg] 13,6 Witamina C [mg] 189,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 50,2

2025-08-31 niedziela	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka z kurczaka 140 g (1-GLU) Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Kalańior 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Śliwki 130 g Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 238,2 Sód [mg] 3 676,6 b-karoten [mg] 5 379,5 Potas [mg] 4 280,6 Wapń [mg] 748,9 Fosfor [mg] 1 661,5 Magnez [mg] 344,2 Żelazo [mg] 14,4 Witamina C [mg] 245,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 51,7
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Bitka z kurczaka 140 g (1-GLU) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 180 g Kalańior puree 80 g Sałata lodowa z jogurtem 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Nektarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,3 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 262 Sód [mg] 3 123,8 b-karoten [mg] 5 327,1 Potas [mg] 4 044,2 Wapń [mg] 554,2 Fosfor [mg] 1 568,3 Magnez [mg] 296,4 Żelazo [mg] 12,7 Witamina C [mg] 237,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 49,8
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	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 z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka z kurczaka 140 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 180 g Kalańior 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 w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,4 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 236,1 Sód [mg] 3 543 b-karoten [mg] 5 460,7 Potas [mg] 3 979,6 Wapń [mg] 789,5 Fosfor [mg] 2 088,5 Magnez [mg] 531,1 Żelazo [mg] 17,7 Witamina C [mg] 210,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 39,7

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-SO2 - 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,