

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-10-01 środa	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) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 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) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 310 Sód [mg] 3 254,2 b-karoten [mg] 14 581,5 Potas [mg] 4 190,4 Wapń [mg] 651,2 Fosfor [mg] 1 480,8 Magnez [mg] 351,5 Żelazo [mg] 12,2 Witamina C [mg] 324,2 Łącznik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 55,9
	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) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Surówka z marchwii i jabłka 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 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) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Sód [mg] 3 060 b-karoten [mg] 12 780,1 Potas [mg] 3 968,8 Wapń [mg] 623,5 Fosfor [mg] 1 332,7 Magnez [mg] 303,3 Żelazo [mg] 10,8 Witamina C [mg] 210,8 Łącznik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 53,1
	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) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Surówka z marchwii z chrzanem b/c 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 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) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,3 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Sód [mg] 3 256,5 b-karoten [mg] 14 929,3 Potas [mg] 4 518,3 Wapń [mg] 672,9 Fosfor [mg] 1 729,1 Magnez [mg] 435,2 Żelazo [mg] 14,7 Witamina C [mg] 324,4 Łącznik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 49,6

2025-10-02 czwartek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Sałata z sosem vinegret 70 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Sałatka grecka z fetą 150 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 516,8 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Sód [mg] 3 888,4 b-karoten [mg] 7 753,6 Potas [mg] 4 659,6 Wapń [mg] 695,8 Fosfor [mg] 1 625,3 Magnez [mg] 386,3 Żelazo [mg] 14,3 Witamina C [mg] 278,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 58,6
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Sałata z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 559,4 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Sód [mg] 3 020,1 b-karoten [mg] 7 567,5 Potas [mg] 5 000,2 Wapń [mg] 614,1 Fosfor [mg] 1 649 Magnez [mg] 384,7 Żelazo [mg] 14 Witamina C [mg] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 57,9
	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kasza gryczana 180 g Sałata z sosem vinegret 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka grecka z fetą 150 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 165,6 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 270,9 Sód [mg] 3 942,9 b-karoten [mg] 7 712,6 Potas [mg] 4 193,5 Wapń [mg] 683,9 Fosfor [mg] 2 014,6 Magnez [mg] 559,4 Żelazo [mg] 15,8 Witamina C [mg] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 42,7

2025-10-03 piątek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kluski leniwe 250 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 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) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Paszтет wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 650,4 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Sód [mg] 2 943,8 b-karoten [mg] 6 161,4 Potas [mg] 3 682,9 Wapń [mg] 1 014,9 Fosfor [mg] 2 098,6 Magnez [mg] 319,4 Żelazo [mg] 15,3 Witamina C [mg] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,4 suma cukrów prostych [g] 83,9
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa z cukinii z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Kluski leniwe 250 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Paszтет wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 534,4 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Sód [mg] 2 608,6 b-karoten [mg] 4 184,4 Potas [mg] 3 726,3 Wapń [mg] 840,8 Fosfor [mg] 1 813,9 Magnez [mg] 275,1 Żelazo [mg] 14 Witamina C [mg] 246,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,5 suma cukrów prostych [g] 82,8
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Ser biały 120 g (7-MLE) Makaron razowy 180 g (1-GLU) Mus z jabłek pieczonych 150 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) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Paszтет wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 450 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 284 Sód [mg] 2 753,4 b-karoten [mg] 6 062,5 Potas [mg] 4 059,7 Wapń [mg] 889,3 Fosfor [mg] 2 018,5 Magnez [mg] 465,4 Żelazo [mg] 17 Witamina C [mg] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 51,4

2025-10-04 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 35 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) Ser żółty 30 g (7-MLE) Piersz kurnej półki 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Gulasz drobiowy 180 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza orkiszowa 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Fasolka gotowana 80 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) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Schab parowany 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Śliwki 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Sód [mg] 3 618,3 b-karoten [mg] 5 104,8 Potas [mg] 3 939,1 Wapń [mg] 680,9 Fosfor [mg] 1 500,9 Magnez [mg] 325,9 Żelazo [mg] 13 Witamina C [mg] 227,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 49,5
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 35 g (1-GLU) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Piersz kurnej półki 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa b/ml 400 ml (9-SEL) Gulasz drobiowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza orkiszowa 180 g Fasolka gotowana 80 g Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) 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) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Schab parowany 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,1 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Sód [mg] 3 180,7 b-karoten [mg] 6 032,4 Potas [mg] 3 809,6 Wapń [mg] 478,9 Fosfor [mg] 1 310,4 Magnez [mg] 280,3 Żelazo [mg] 11,3 Witamina C [mg] 214,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 43,8
	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) Ser żółty 30 g (7-MLE) Piersz kurnej półki 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa kalafiorowa b/ml 400 ml (9-SEL) Gulasz drobiowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza orkiszowa 180 g Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) Fasolka gotowana 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) Schab parowany 30 g Pyzdra szynkowa 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,1 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 262,1 Sód [mg] 3 816,6 b-karoten [mg] 5 813,6 Potas [mg] 4 239,7 Wapń [mg] 751,2 Fosfor [mg] 1 793,4 Magnez [mg] 428,5 Żelazo [mg] 15,7 Witamina C [mg] 192,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 36,5

2025-10-05 niedziela	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) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony w pesto bazyliowym 100 g (4-RYB, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon Kantalupe 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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 zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,7 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 258 Sód [mg] 2 977,3 b-karoten [mg] 14 594,6 Potas [mg] 4 520,1 Wapń [mg] 716,6 Fosfor [mg] 1 500,1 Magnez [mg] 370,3 Żelazo [mg] 13,4 Witamina C [mg] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 57,7
	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) Masło 20 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Dorsz pieczony w pesto bazyliowym 100 g (4-RYB, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon Kantalupe 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 263,7 Sód [mg] 2 896,6 b-karoten [mg] 12 822 Potas [mg] 4 548,2 Wapń [mg] 694 Fosfor [mg] 1 359,1 Magnez [mg] 325 Żelazo [mg] 12,4 Witamina C [mg] 262,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 56,7
	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) Połędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony w pesto bazyliowym 100 g (4-RYB, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Kasza pęczak 180 g (1-GLU) Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Sód [mg] 3 622,9 b-karoten [mg] 12 451,7 Potas [mg] 3 828,7 Wapń [mg] 705,3 Fosfor [mg] 1 727,8 Magnez [mg] 407,3 Żelazo [mg] 16 Witamina C [mg] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 46

2025-10-06 poniedziałek	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) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kapuśniak 400 ml (9-SEL) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekkimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana biała 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g 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) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,4 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Sód [mg] 4 146,8 b-karoten [mg] 5 004 Potas [mg] 4 139,6 Wapń [mg] 730,6 Fosfor [mg] 1 803,4 Magnez [mg] 506,8 Żelazo [mg] 12 Witamina C [mg] 197,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 39,4
	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) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Kasza gryczana biała 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekkimi 60 g (1-GLU, 7-MLE)	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 284,3 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Sód [mg] 3 319,6 b-karoten [mg] 7 736,9 Potas [mg] 4 213,1 Wapń [mg] 669,1 Fosfor [mg] 1 623,6 Magnez [mg] 445,5 Żelazo [mg] 10,7 Witamina C [mg] 178,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 43,7
	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) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa kapuśniak 400 ml (9-SEL) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Kasza gryczana biała 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 185,2 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 269,2 Sód [mg] 4 139,8 b-karoten [mg] 4 991,3 Potas [mg] 4 436,6 Wapń [mg] 733,5 Fosfor [mg] 2 038,1 Magnez [mg] 588,2 Żelazo [mg] 14,4 Witamina C [mg] 197,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 28

2025-10-07 wtorek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 70 g Salata 30 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Zawijańce z szynką diet. 100 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka kopenhaska 70 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 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) Masło 20 g (7-MLE) Poławdwa z piersi indyka 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 546,2 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Sód [mg] 3 522 b-karoten [mg] 9 114,9 Potas [mg] 4 649 Wapń [mg] 690,8 Fosfor [mg] 1 586 Magnez [mg] 363,3 Żelazo [mg] 13,7 Witamina C [mg] 324,5 Łlonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 58,5
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Zawijańce z szynką diet. 100 g (1-GLU) Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Salata lodowa z jogurtem 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Poławdwa z piersi indyka 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 503,9 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Sód [mg] 3 131,2 b-karoten [mg] 5 339,5 Potas [mg] 4 569,7 Wapń [mg] 669,3 Fosfor [mg] 1 500,5 Magnez [mg] 325,9 Żelazo [mg] 13,3 Witamina C [mg] 217,5 Łlonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 55,4
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 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) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 70 g Salata 30 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Zawijańce z szynką diet. 100 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Fasolka gotowana 80 g Surówka kopenhaska 70 g (7-MLE, 10-GOR) 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) Poławdwa z piersi indyka 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 273,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sód [mg] 4 384,7 b-karoten [mg] 9 143 Potas [mg] 4 463,2 Wapń [mg] 693,7 Fosfor [mg] 1 902,8 Magnez [mg] 457,2 Żelazo [mg] 15,8 Witamina C [mg] 305,1 Łlonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 46,3

2025-10-08 środa	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Jajko 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Salata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka pieczony w pesto rosso 100 g Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 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) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Salatka hawajska 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,9 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Sód [mg] 4 120,4 b-karoten [mg] 9 229,8 Potas [mg] 4 152,9 Wapń [mg] 789,8 Fosfor [mg] 1 731,1 Magnez [mg] 365,5 Żelazo [mg] 15 Witamina C [mg] 257,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 54,6
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z makaronem muszelki b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony w pesto rosso 100 g Ziemniaki 180 g Kalafior puree 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Salatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 150 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Sód [mg] 4 003,4 b-karoten [mg] 9 915,9 Potas [mg] 4 306 Wapń [mg] 507 Fosfor [mg] 1 500,3 Magnez [mg] 317,8 Żelazo [mg] 14,4 Witamina C [mg] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 53,6
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Salata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Herbata 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka pieczony w pesto rosso 100 g Kasza orkiszowa 180 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/c 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Salatka hawajska b/c 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,3 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 235,2 Sód [mg] 4 049,9 b-karoten [mg] 9 216,1 Potas [mg] 3 676,9 Wapń [mg] 808,1 Fosfor [mg] 1 862,6 Magnez [mg] 400,9 Żelazo [mg] 16,5 Witamina C [mg] 244,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 40,8

2025-10-09 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) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 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 5 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ryż 180 g Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Sałata lodowa z jogurtem 70 g (7-MLE) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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 z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,9 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Sód [mg] 3 883,4 b-karoten [mg] 7 175 Potas [mg] 4 652,7 Wapń [mg] 733,5 Fosfor [mg] 1 829,9 Magnez [mg] 419,2 Żelazo [mg] 14,9 Witamina C [mg] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 89,4
	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) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ryż 180 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Sałata lodowa z jogurtem 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,5 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Sód [mg] 3 891,3 b-karoten [mg] 4 465 Potas [mg] 4 550,2 Wapń [mg] 681,9 Fosfor [mg] 1 677,8 Magnez [mg] 382,1 Żelazo [mg] 12,9 Witamina C [mg] 198,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 88,2
	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) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ryż brązowy 180 g Sałata lodowa z jogurtem 70 g (7-MLE) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Gruszka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,6 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Sód [mg] 3 992,3 b-karoten [mg] 5 993,2 Potas [mg] 4 611,6 Wapń [mg] 782,5 Fosfor [mg] 2 165,4 Magnez [mg] 549,3 Żelazo [mg] 17,4 Witamina C [mg] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 68,1

2025-10-10 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) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 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) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,3 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Sód [mg] 2 927,5 b-karoten [mg] 3 906,8 Potas [mg] 3 562,5 Wapń [mg] 981,9 Fosfor [mg] 1 779 Magnez [mg] 347,6 Żelazo [mg] 13,4 Witamina C [mg] 166,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 67,2
	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) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Sód [mg] 2 095,9 b-karoten [mg] 4 397,5 Potas [mg] 3 668,5 Wapń [mg] 807,4 Fosfor [mg] 1 699,2 Magnez [mg] 280,5 Żelazo [mg] 12,3 Witamina C [mg] 185,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 72,2
	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) Pyzdra schabowa 30 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem b/c 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy b/c 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 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 jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,1 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 272,3 Sód [mg] 3 140,8 b-karoten [mg] 3 875,2 Potas [mg] 4 132,1 Wapń [mg] 992,7 Fosfor [mg] 1 970,7 Magnez [mg] 425 Żelazo [mg] 15,5 Witamina C [mg] 184,5 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 41,7

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-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,