

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-09-21 niedziela	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 z indyka 30 g (1-GLU) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g 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) 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 Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,5 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Sód [mg] 2 932,3 b-karoten [mg] 7 058 Potas [mg] 4 424,1 Wapń [mg] 683 Fosfor [mg] 1 692,1 Magnez [mg] 373,6 Żelazo [mg] 12,7 Witamina C [mg] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 77,7
	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 z indyka 30 g (1-GLU) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z sałaty 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) 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 Sałata 5 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,1 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Sód [mg] 3 010,7 b-karoten [mg] 5 061,2 Potas [mg] 4 632 Wapń [mg] 611,6 Fosfor [mg] 1 487,4 Magnez [mg] 352,3 Żelazo [mg] 10,8 Witamina C [mg] 206,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 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) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Kasza gryczana biała 180 g 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 Sałata 5 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Sód [mg] 3 110,3 b-karoten [mg] 6 667,1 Potas [mg] 4 124,4 Wapń [mg] 676,6 Fosfor [mg] 2 112,4 Magnez [mg] 542,2 Żelazo [mg] 15,8 Witamina C [mg] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 47,2

2025-09-22 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	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 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	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) Ser żółty 30 g (7-MLE) 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] 2 352,6 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Sód [mg] 3 709,8 b-karoten [mg] 5 263,4 Potas [mg] 3 738 Wapń [mg] 868,6 Fosfor [mg] 1 540,5 Magnez [mg] 360,5 Żelazo [mg] 13,7 Witamina C [mg] 221,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 50,7
	Luxmed Łatwastrawna 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, 9-SEL) Schab po tokańsku diet. 100 g (1-GLU) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Brokuły 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) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta twarogowo - lososiowa 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] 2 392 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 293 Sód [mg] 3 187,2 b-karoten [mg] 10 364,3 Potas [mg] 3 844,1 Wapń [mg] 564,9 Fosfor [mg] 1 340 Magnez [mg] 302,3 Żelazo [mg] 11,9 Witamina C [mg] 229 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 57,5
	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	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 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	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser żółty 30 g (7-MLE) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,5 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Sód [mg] 4 008,9 b-karoten [mg] 5 266,4 Potas [mg] 4 114,5 Wapń [mg] 905,1 Fosfor [mg] 1 780,8 Magnez [mg] 462,4 Żelazo [mg] 16,6 Witamina C [mg] 221,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 33,7

2025-09-23 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) 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 zacierkowa 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Filet z kurczaka w panierce panko z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Ratatouille 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) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka z kurczakiem, ryżem, ananase i żurawiną 150 g (3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Sód [mg] 3 070,9 b-karoten [mg] 11 696,7 Potas [mg] 4 187,1 Wapń [mg] 581,7 Fosfor [mg] 1 547,9 Magnez [mg] 348 Żelazo [mg] 12 Witamina C [mg] 353,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 64,1
	Luxmed Łatwastrawna 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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa zacierkowa 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Ratatouille lekkostrawne 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) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 150 g (9-SEL) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Arbuz 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,7 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Sód [mg] 3 183 b-karoten [mg] 11 024,5 Potas [mg] 4 229,7 Wapń [mg] 574,5 Fosfor [mg] 1 380 Magnez [mg] 303 Żelazo [mg] 10,1 Witamina C [mg] 228,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 60,5
	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 zacierkowa 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 180 g (1-GLU) Sałata z sosem vinegret 70 g Ratatouille 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 z kurczakiem i ryżem brązowym diet. 150 g (9-SEL) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Sód [mg] 2 998,9 b-karoten [mg] 12 800,5 Potas [mg] 3 886,6 Wapń [mg] 587,3 Fosfor [mg] 1 658,6 Magnez [mg] 405,2 Żelazo [mg] 13,3 Witamina C [mg] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 46,3

2025-09-24 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) 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 szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (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) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Sód [mg] 3 708,8 b-karoten [mg] 10 470,8 Potas [mg] 3 750,8 Wapń [mg] 645,1 Fosfor [mg] 1 584,1 Magnez [mg] 344,4 Żelazo [mg] 18,9 Witamina C [mg] 213,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 56,3
	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 Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (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) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z 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 Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Sód [mg] 3 581,8 b-karoten [mg] 11 494 Potas [mg] 3 709,5 Wapń [mg] 598,3 Fosfor [mg] 1 446,9 Magnez [mg] 299,3 Żelazo [mg] 17,4 Witamina C [mg] 225,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 56,6
	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 szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (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 ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,8 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 256 Sód [mg] 4 593,6 b-karoten [mg] 3 684,8 Potas [mg] 4 552,6 Wapń [mg] 653,9 Fosfor [mg] 2 238 Magnez [mg] 596,4 Żelazo [mg] 20,3 Witamina C [mg] 209,7 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 37,6

2025-09-25 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) Szynka naturalna ze straganu 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 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) 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, 10-GOR) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Śliwki 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Sód [mg] 3 086,1 b-karoten [mg] 14 055,5 Potas [mg] 3 797,9 Wapń [mg] 686,6 Fosfor [mg] 1 505,4 Magnez [mg] 322,2 Żelazo [mg] 15,1 Witamina C [mg] 458,1 Łonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 69,8
	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) 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 Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa grysikowa z łubczykiem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 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) 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] 2 452,9 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Sód [mg] 3 893,4 b-karoten [mg] 15 113,7 Potas [mg] 4 802 Wapń [mg] 689,1 Fosfor [mg] 1 498,2 Magnez [mg] 336,3 Żelazo [mg] 14,7 Witamina C [mg] 311,9 Łonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 68,9
	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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Papryka faszerowana mięsem i ryżem brązowym 300 g (3-JAJ, 9-SEL) 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, 10-GOR) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Śliwki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,5 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Sód [mg] 3 112,4 b-karoten [mg] 13 459,1 Potas [mg] 3 924,7 Wapń [mg] 700 Fosfor [mg] 1 789,9 Magnez [mg] 432,3 Żelazo [mg] 17,3 Witamina C [mg] 446,1 Łonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 55,5

2025-09-26 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) 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 cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (8-OWL, 9-SEL) Dorsz panierowany z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) 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) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 40 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Sód [mg] 3 625,2 b-karoten [mg] 10 422,3 Potas [mg] 5 334,6 Wapń [mg] 545 Fosfor [mg] 1 520,8 Magnez [mg] 450,9 Żelazo [mg] 13,7 Witamina C [mg] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 93,4
	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) 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 cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (8-OWL, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Ziemniaki 180 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Surówka z marchwi i jabłka 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) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i koperku 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,3 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Sód [mg] 3 819,5 b-karoten [mg] 14 783,9 Potas [mg] 6 558,1 Wapń [mg] 1 532,3 Fosfor [mg] 2 082,4 Magnez [mg] 505,4 Żelazo [mg] 12,5 Witamina C [mg] 238,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 118,3
	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 cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (8-OWL, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Sód [mg] 4 124,6 b-karoten [mg] 8 250,6 Potas [mg] 4 514,3 Wapń [mg] 592,3 Fosfor [mg] 1 790,7 Magnez [mg] 474,3 Żelazo [mg] 16,1 Witamina C [mg] 361,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 42,4

2025-09-27 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) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ogórek 70 g Salata 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 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 bez cukru 250 ml	Jabłko 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] [kcal] 2 358,2 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Sód [mg] 3 212 b-karoten [mg] 5 317,6 Potas [mg] 3 946,3 Wapń [mg] 687,6 Fosfor [mg] 1 443,6 Magnez [mg] 339,5 Żelazo [mg] 12,9 Witamina C [mg] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 59,5
	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) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) 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) 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] [kcal] 2 372 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Sód [mg] 3 119,8 b-karoten [mg] 5 937,6 Potas [mg] 3 854,1 Wapń [mg] 598,1 Fosfor [mg] 1 251,9 Magnez [mg] 277,8 Żelazo [mg] 11 Witamina C [mg] 264,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 66,8
	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) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ogórek 70 g Salata 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 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	Jabłko 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] [kcal] 2 239,8 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 266,1 Sód [mg] 3 182,9 b-karoten [mg] 5 320,5 Potas [mg] 4 226,7 Wapń [mg] 714,5 Fosfor [mg] 1 600,4 Magnez [mg] 410,2 Żelazo [mg] 14,9 Witamina C [mg] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 44,4

2025-09-28 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) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 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) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Kalańior 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 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) 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] 2 218,1 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 235,8 Sód [mg] 3 037,2 b-karoten [mg] 6 861,5 Potas [mg] 4 533,6 Wapń [mg] 608 Fosfor [mg] 1 642,6 Magnez [mg] 357,1 Żelazo [mg] 14,3 Witamina C [mg] 263,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 53,1
	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) 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) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 180 g Kalańior puree 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (9-SEL) 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 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] 2 390 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Sód [mg] 2 946,5 b-karoten [mg] 11 182,6 Potas [mg] 4 488 Wapń [mg] 575,5 Fosfor [mg] 1 519,2 Magnez [mg] 319,9 Żelazo [mg] 13 Witamina C [mg] 261,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 55,5
	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) 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) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza orkiszowa 180 g Kalańior 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 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 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] 2 226,4 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 234,5 Sód [mg] 2 816,9 b-karoten [mg] 5 193,7 Potas [mg] 3 668,3 Wapń [mg] 621,9 Fosfor [mg] 1 760 Magnez [mg] 371,9 Żelazo [mg] 15,6 Witamina C [mg] 266,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 39,7

2025-09-29 poniedziałek	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) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) 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	Zupa ogórkowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Karkówka z 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 Fasolka gotowana 80 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 na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,4 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 122,1 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Sód [mg] 4 530,2 b-karoten [mg] 5 838,5 Potas [mg] 4 392,2 Wapń [mg] 776,2 Fosfor [mg] 1 861,8 Magnez [mg] 581,7 Żelazo [mg] 16,7 Witamina C [mg] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 suma cukrów prostych [g] 52,9
	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) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 180 g Fasolka gotowana 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 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 na kartki 30 g Schab parowany 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,1 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Sód [mg] 3 703,2 b-karoten [mg] 4 142 Potas [mg] 4 316,3 Wapń [mg] 649,2 Fosfor [mg] 1 714 Magnez [mg] 475,9 Żelazo [mg] 13,4 Witamina C [mg] 228,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 51,4
	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) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g	Zupa ogórkowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Kasza gryczana biała 180 g Fasolka gotowana 80 g Surówka z ogórka i pomidora 70 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 na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 294 Sód [mg] 4 445,6 b-karoten [mg] 5 767,9 Potas [mg] 4 724,4 Wapń [mg] 751,8 Fosfor [mg] 2 128,9 Magnez [mg] 676,2 Żelazo [mg] 18,5 Witamina C [mg] 313 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 48

2025-09-30 wtorek	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Winogrona 100 g 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) Jajko 1 szt (3-JAJ) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,3 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Sód [mg] 2 311,4 b-karoten [mg] 4 104,9 Potas [mg] 3 907,7 Wapń [mg] 758,4 Fosfor [mg] 1 896,1 Magnez [mg] 342,7 Żelazo [mg] 14 Witamina C [mg] 212,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 109,5
	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Winogrona 100 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) Jajko 1 szt (3-JAJ) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,3 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 364,9 Sód [mg] 2 300 b-karoten [mg] 3 979,1 Potas [mg] 3 909,3 Wapń [mg] 720,5 Fosfor [mg] 1 757,3 Magnez [mg] 287,9 Żelazo [mg] 12,9 Witamina C [mg] 200,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 108,5
	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem b/c 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko pieczone 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Jajko 1 szt (3-JAJ) 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 Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,7 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Sód [mg] 2 397,7 b-karoten [mg] 4 072,1 Potas [mg] 4 532,4 Wapń [mg] 736,3 Fosfor [mg] 1 992,2 Magnez [mg] 440,6 Żelazo [mg] 15,2 Witamina C [mg] 223,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 42,3

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,