

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-10-21 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 z soczewicy czerwonej 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Makaron orzo 180 g (1-GLU) 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 Melon miódowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,6 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Sód [mg] 2 872 b-karoten [mg] 10 799,9 Potas [mg] 3 869,9 Wapń [mg] 612,7 Fosfor [mg] 1 541,4 Magnez [mg] 339 Żelazo [mg] 14,1 Witamina C [mg] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 64,1
	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Makaron orzo 180 g (1-GLU) 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 Melon miódowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,2 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Sód [mg] 2 731 b-karoten [mg] 8 757,4 Potas [mg] 4 049,3 Wapń [mg] 580,8 Fosfor [mg] 1 351,8 Magnez [mg] 296 Żelazo [mg] 10,7 Witamina C [mg] 229,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 58,8
	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Rolada drobiowa ze szpinakiem 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] 2 239,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Sód [mg] 2 895,8 b-karoten [mg] 11 920,2 Potas [mg] 4 293,6 Wapń [mg] 615,3 Fosfor [mg] 1 732,2 Magnez [mg] 433,7 Żelazo [mg] 16,1 Witamina C [mg] 358,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 48,1

2025-10-22 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 brukselkowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kartacze z mięsem 4 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) 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 z awokado 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 677,3 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 128 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Sód [mg] 3 903,5 b-karoten [mg] 9 488,6 Potas [mg] 3 941,7 Wapń [mg] 670,5 Fosfor [mg] 1 714,7 Magnez [mg] 352,8 Żelazo [mg] 20,2 Witamina C [mg] 229,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7 suma cukrów prostych [g] 58,1
	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) 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. 4 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) 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] 2 541,2 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 356,7 Sód [mg] 3 639,8 b-karoten [mg] 11 499,9 Potas [mg] 3 831 Wapń [mg] 611,8 Fosfor [mg] 1 542,8 Magnez [mg] 312,5 Żelazo [mg] 18,9 Witamina C [mg] 227 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 suma cukrów prostych [g] 57,5
	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) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa brukselkowa 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 Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 257,9 Sód [mg] 4 733,4 b-karoten [mg] 2 712,4 Potas [mg] 4 638,8 Wapń [mg] 676,4 Fosfor [mg] 2 279,8 Magnez [mg] 593,2 Żelazo [mg] 20,1 Witamina C [mg] 225,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 39,3

2025-10-23 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 i bazylii 60 g Kalańior 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Winogrona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Sód [mg] 3 080,7 b-karoten [mg] 14 907,1 Potas [mg] 3 802 Wapń [mg] 683,8 Fosfor [mg] 1 504,9 Magnez [mg] 314,7 Żelazo [mg] 14,6 Witamina C [mg] 458,1 Łonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 76,9
	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 i bazylii 60 g Ziemniaki 180 g Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Kalańior 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 Winogrona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,4 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sód [mg] 3 884 b-karoten [mg] 16 512,5 Potas [mg] 5 084,2 Wapń [mg] 699,8 Fosfor [mg] 1 544,6 Magnez [mg] 342,6 Żelazo [mg] 15,2 Witamina C [mg] 277,9 Łonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 80,8
	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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ryż brązowy 180 g Kalańior 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 Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,2 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 311 Sód [mg] 4 524,2 b-karoten [mg] 10 535,5 Potas [mg] 4 281,9 Wapń [mg] 720,4 Fosfor [mg] 2 049,7 Magnez [mg] 521,2 Żelazo [mg] 18,4 Witamina C [mg] 362,9 Łonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 51,8

2025-10-24 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) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 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) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 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] 2 298,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Sód [mg] 2 389,7 b-karoten [mg] 6 615 Potas [mg] 3 674,4 Wapń [mg] 760,7 Fosfor [mg] 1 711,5 Magnez [mg] 303,1 Żelazo [mg] 12,7 Witamina C [mg] 241,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 104,3
	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) 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) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 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) Wieprzowina z zapiecka 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 Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Sód [mg] 2 300,2 b-karoten [mg] 5 297,1 Potas [mg] 3 662,1 Wapń [mg] 756 Fosfor [mg] 1 596,7 Magnez [mg] 266,6 Żelazo [mg] 11,4 Witamina C [mg] 242,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 101,7
	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) 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) 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) Mus z jabłek pieczonych 100 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) Wieprzowina z zapiecka 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] 2 371,8 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Sód [mg] 2 551,9 b-karoten [mg] 7 441 Potas [mg] 4 552,2 Wapń [mg] 846,8 Fosfor [mg] 2 002,5 Magnez [mg] 413,3 Żelazo [mg] 14,2 Witamina C [mg] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 52,3

2025-10-25 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Salata 30 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (3-JAJ) 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] 2 375,7 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Sód [mg] 3 213,5 b-karoten [mg] 3 830,1 Potas [mg] 4 581,1 Wapń [mg] 660,9 Fosfor [mg] 1 496,5 Magnez [mg] 373,2 Żelazo [mg] 12,7 Witamina C [mg] 296,5 Łonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 81,4
	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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 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) 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] 2 336 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 294 Sód [mg] 3 543,3 b-karoten [mg] 4 506,3 Potas [mg] 4 383 Wapń [mg] 602,4 Fosfor [mg] 1 309 Magnez [mg] 315,6 Żelazo [mg] 10,5 Witamina C [mg] 281,1 Łonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 61
	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 naturalny 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Salata 30 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g (1-GLU) Kasza pęczak owsiany 180 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 70 g (3-JAJ) Brokuły 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) 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] 2 199,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Sód [mg] 3 366,3 b-karoten [mg] 3 889,7 Potas [mg] 4 072,7 Wapń [mg] 694,6 Fosfor [mg] 1 633,3 Magnez [mg] 425,4 Żelazo [mg] 14,6 Witamina C [mg] 297 Łonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 46,9

2025-10-26 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 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) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g Ziemniaki 180 g Kalańior 80 g Surówka z jarzyn mieszanych 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Sód [mg] 3 526,8 b-karoten [mg] 5 103,6 Potas [mg] 4 796,9 Wapń [mg] 727,9 Fosfor [mg] 1 581,2 Magnez [mg] 396,1 Żelazo [mg] 14,4 Witamina C [mg] 251,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 84,2
	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) 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) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g Ziemniaki 180 g Kalańior puree 80 g Sałata lodowa z jogurtem 70 g (7-MLE) 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Sód [mg] 2 808,7 b-karoten [mg] 5 137,6 Potas [mg] 4 638,6 Wapń [mg] 545,4 Fosfor [mg] 1 466,8 Magnez [mg] 342 Żelazo [mg] 12,7 Witamina C [mg] 247,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 84,5
	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 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) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g Kasza orkiszowa 180 g Kalańior 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Śliwki 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,7 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 234,7 Sód [mg] 3 215,9 b-karoten [mg] 5 486,4 Potas [mg] 3 645,1 Wapń [mg] 749,6 Fosfor [mg] 1 652,6 Magnez [mg] 365,6 Żelazo [mg] 15,7 Witamina C [mg] 223,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 41

2025-10-27 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 cygańska 400 g (1-GLU, 9-SEL) Karkówka faszerowana suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g 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) 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] 2 739,8 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 122,1 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Sód [mg] 4 286 b-karoten [mg] 7 849,4 Potas [mg] 4 397,6 Wapń [mg] 677,2 Fosfor [mg] 1 728,3 Magnez [mg] 530,9 Żelazo [mg] 15,8 Witamina C [mg] 343 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 62,2
	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 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Karkówka faszerowana suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g 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) 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] 2 403,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 289 Sód [mg] 3 603,5 b-karoten [mg] 4 718,4 Potas [mg] 4 183,1 Wapń [mg] 614,6 Fosfor [mg] 1 404,4 Magnez [mg] 319,1 Żelazo [mg] 12,1 Witamina C [mg] 219,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 59,1
	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 cygańska 400 g (1-GLU, 9-SEL) Karkówka faszerowana suszonymi pomidorami 100 g Kasza gryczana 180 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z ogórka i pomidora 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) 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] 2 693,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Sód [mg] 4 312 b-karoten [mg] 7 342,8 Potas [mg] 5 041,1 Wapń [mg] 786,1 Fosfor [mg] 2 063,1 Magnez [mg] 652,9 Żelazo [mg] 18,1 Witamina C [mg] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 41

2025-10-28 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 Twaróg figowy 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Brokuły 80 g 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Sałatka szwajcarska 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] 2 496,5 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Sód [mg] 4 629,4 b-karoten [mg] 4 551 Potas [mg] 4 300,7 Wapń [mg] 820,1 Fosfor [mg] 1 667,1 Magnez [mg] 378,6 Żelazo [mg] 14,3 Witamina C [mg] 232,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,7 suma cukrów prostych [g] 55,3
	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twaróg figowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi z jogurtem 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Brokuły puree 80 g 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Sałatka szwajcarska (lekkostrawna) 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] 2 644,9 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Sód [mg] 4 267,2 b-karoten [mg] 5 358,5 Potas [mg] 4 514,7 Wapń [mg] 552,7 Fosfor [mg] 1 584,1 Magnez [mg] 313,8 Żelazo [mg] 15,8 Witamina C [mg] 250,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5 suma cukrów prostych [g] 58,1
	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twaróg z ziołami 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Brokuły 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Sałatka szwajcarska 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,6 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Sód [mg] 4 770 b-karoten [mg] 6 364,7 Potas [mg] 4 055,5 Wapń [mg] 927,3 Fosfor [mg] 1 982,5 Magnez [mg] 463,1 Żelazo [mg] 16,9 Witamina C [mg] 232,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 35,4

2025-10-29 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) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa pejszanka 400 ml (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	Melon miódowy 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) 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] 2 415,2 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Sód [mg] 3 157,3 b-karoten [mg] 17 211,8 Potas [mg] 4 438,9 Wapń [mg] 731,3 Fosfor [mg] 1 490,6 Magnez [mg] 357,5 Żelazo [mg] 13,3 Witamina C [mg] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 65,3
	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) 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	Zupa cukiniowo pomidorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (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 marchwi i jabłka 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miódowy 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 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] 2 452,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Sód [mg] 3 058 b-karoten [mg] 17 330,7 Potas [mg] 4 218,8 Wapń [mg] 669,9 Fosfor [mg] 1 329,8 Magnez [mg] 313,5 Żelazo [mg] 11,4 Witamina C [mg] 207,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 63,4
	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) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa pejszanka 400 ml (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	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) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Sód [mg] 3 158,9 b-karoten [mg] 14 639,8 Potas [mg] 4 462,5 Wapń [mg] 746 Fosfor [mg] 1 720,3 Magnez [mg] 449,3 Żelazo [mg] 14,9 Witamina C [mg] 364,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 55,6

2025-10-30 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 Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Sałata z sosem vinegret 70 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 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 brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,4 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Sód [mg] 3 660,2 b-karoten [mg] 13 954,8 Potas [mg] 4 324,5 Wapń [mg] 650,8 Fosfor [mg] 1 768,8 Magnez [mg] 399,7 Żelazo [mg] 13,4 Witamina C [mg] 218,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 49,8
	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 Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana mini 80 g Sałata z sosem vinegret 70 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) 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] [kcal] 2 460 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Sód [mg] 3 028,8 b-karoten [mg] 14 336,9 Potas [mg] 4 305 Wapń [mg] 581 Fosfor [mg] 1 605,2 Magnez [mg] 336,4 Żelazo [mg] 12,7 Witamina C [mg] 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 51,3
	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 Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kasza gryczana 180 g Sałata z sosem vinegret 70 g Kalafior 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) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (3-JAJ, 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] [kcal] 2 178 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 241,1 Sód [mg] 3 705,7 b-karoten [mg] 6 768,8 Potas [mg] 4 011,3 Wapń [mg] 651,8 Fosfor [mg] 2 153,8 Magnez [mg] 577,2 Żelazo [mg] 16 Witamina C [mg] 227,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 36,5

2025-10-31 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) Ser żółty 30 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Pulpet rybny 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) 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 z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Paszтет wyrób własny 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,3 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Sód [mg] 4 144,4 b-karoten [mg] 10 817,3 Potas [mg] 4 222,4 Wapń [mg] 855,9 Fosfor [mg] 1 614,3 Magnez [mg] 393,6 Żelazo [mg] 14,1 Witamina C [mg] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 60,9
	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) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (9-SEL) Pulpet rybny 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z selera z olejem diet. 70 g (9-SEL) Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) 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 z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Paszтет wyrób własny 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,2 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Sód [mg] 3 865,4 b-karoten [mg] 10 952,9 Potas [mg] 4 347,4 Wapń [mg] 659,6 Fosfor [mg] 1 439,3 Magnez [mg] 348,1 Żelazo [mg] 12,3 Witamina C [mg] 230,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 63
	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) Ser żółty 30 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Pulpet rybny 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 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 piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Paszтет wyrób własny 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Sód [mg] 4 247 b-karoten [mg] 8 000,6 Potas [mg] 4 609,7 Wapń [mg] 851,6 Fosfor [mg] 1 867,7 Magnez [mg] 463,8 Żelazo [mg] 16,9 Witamina C [mg] 356,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 44,6

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,