Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-11-01 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 35 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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***) Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Pierś z 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***) Pulpet wieprzowy 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Kasza kuskus 180 g (***1-GLU***) Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (***9-SEL***) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Schab parowany 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,4** **Białko ogółem [g] 130** **Tłuszcz [g] 103,3** **Węglowodany ogółem [g] 315,2** **Sód [mg] 3 733** **b-karoten [mg] 4 958,3** **Potas [mg] 4 569,8** **Wapń [mg] 587,6** **Fosfor [mg] 1 955,7** **Magnez [mg] 452,2** **Żelazo [mg] 17,5** **Witamina C [mg] 205,2** **Błonnik pokarmowy [g] 41,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8** **suma cukrów prostych [g] 66,9**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 35 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 35 g (***1-GLU***) Kajzerka 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***7-MLE***) Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Pierś z 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***) Pulpet wieprzowy 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Kasza kuskus 180 g (***1-GLU***) 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-OWŁ, 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] 2 349,4** **Białko ogółem [g] 130,6** **Tłuszcz [g] 92,5** **Węglowodany ogółem [g] 291,7** **Sód [mg] 3 335,2** **b-karoten [mg] 4 208,2** **Potas [mg] 4 226,6** **Wapń [mg] 513,3** **Fosfor [mg] 1 771,2** **Magnez [mg] 373,5** **Żelazo [mg] 15,4** **Witamina C [mg] 204,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **suma cukrów prostych [g] 41,2**
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb razowy 90 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Pierś z kurnej półki 30 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa kalafiorowa b/ml 400 ml (***9-SEL***) Pulpet wieprzowy 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Kasza orkiszowa 180 g Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (***7-MLE***) Fasolka gotowana 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***) Schab parowany 30 g Pyzdra szynkowa 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,7** **Białko ogółem [g] 123,6** **Tłuszcz [g] 88,2** **Węglowodany ogółem [g] 252,8** **Sód [mg] 3 868,4** **b-karoten [mg] 3 691,9** **Potas [mg] 4 524,2** **Wapń [mg] 597,1** **Fosfor [mg] 2 014,1** **Magnez [mg] 459,8** **Żelazo [mg] 16,2** **Witamina C [mg] 224,6** **Błonnik pokarmowy [g] 52,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **suma cukrów prostych [g] 37,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-02 niedziela	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g 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***) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (***10-GOR***) Sos jarzynowy 60 g (***1-GLU, 9-SEL***) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miodowy 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) 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] 2 523,1** **Białko ogółem [g] 105,5** **Tłuszcz [g] 114,5** **Węglowodany ogółem [g] 274,9** **Sód [mg] 3 737,4** **b-karoten [mg] 9 077,8** **Potas [mg] 4 813,3** **Wapń [mg] 756,7** **Fosfor [mg] 1 626,9** **Magnez [mg] 392,7** **Żelazo [mg] 14,4** **Witamina C [mg] 398,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3** **suma cukrów prostych [g] 59,5**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g 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***) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jarzynowy 60 g (***1-GLU, 9-SEL***) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miodowy 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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] 2 408,1** **Białko ogółem [g] 106,8** **Tłuszcz [g] 102,4** **Węglowodany ogółem [g] 275,8** **Sód [mg] 3 848,9** **b-karoten [mg] 8 056,6** **Potas [mg] 4 766,1** **Wapń [mg] 717,6** **Fosfor [mg] 1 457,8** **Magnez [mg] 337,3** **Żelazo [mg] 13,5** **Witamina C [mg] 276,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5** **suma cukrów prostych [g] 56,2**
	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***) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (***3-JAJ***) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (***9-SEL***) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza pęczak 180 g (***1-GLU***) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 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] 2 338,8** **Białko ogółem [g] 98,3** **Tłuszcz [g] 99,4** **Węglowodany ogółem [g] 264,2** **Sód [mg] 4 159,7** **b-karoten [mg] 6 851,2** **Potas [mg] 3 878** **Wapń [mg] 705,7** **Fosfor [mg] 1 813,4** **Magnez [mg] 413** **Żelazo [mg] 16,6** **Witamina C [mg] 344,2** **Błonnik pokarmowy [g] 46** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6** **suma cukrów prostych [g] 44,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-03 poniedziałek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kasza gryczana 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-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Sałatka szwabska 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR***) 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] [kcal] 2 486,4** **Białko ogółem [g] 102,5** **Tłuszcz [g] 89,3** **Węglowodany ogółem [g] 324,9** **Sód [mg] 4 761,5** **b-karoten [mg] 4 993,5** **Potas [mg] 4 833** **Wapń [mg] 889,6** **Fosfor [mg] 1 857,5** **Magnez [mg] 554,9** **Żelazo [mg] 14,1** **Witamina C [mg] 205,3** **Błonnik pokarmowy [g] 39,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1** **suma cukrów prostych [g] 46,7**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek homogenizowany natur kg 80 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z cukinii 70 g (***7-MLE***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Sałatka szwabska diet. 150 g (***1-GLU, 3-JAJ***) 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] [kcal] 2 371,2** **Białko ogółem [g] 102,9** **Tłuszcz [g] 78,7** **Węglowodany ogółem [g] 320,5** **Sód [mg] 3 496,8** **b-karoten [mg] 7 862,4** **Potas [mg] 4 940,9** **Wapń [mg] 632,3** **Fosfor [mg] 1 427,7** **Magnez [mg] 348,6** **Żelazo [mg] 11,9** **Witamina C [mg] 199,6** **Błonnik pokarmowy [g] 35,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1** **suma cukrów prostych [g] 52,7**
	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***) Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Kasza gryczana 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***) Sałatka szwabska 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,3** **Białko ogółem [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 84,9** **Węglowodany ogółem [g] 290,6** **Sód [mg] 4 754,5** **b-karoten [mg] 4 980,8** **Potas [mg] 5 130,3** **Wapń [mg] 892,3** **Fosfor [mg] 2 092** **Magnez [mg] 636,3** **Żelazo [mg] 16,5** **Witamina C [mg] 205,2** **Błonnik pokarmowy [g] 51,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 35,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-04 wtorek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 45 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 Sałata 30 g	Zupa kapuśniak 400 ml (***9-SEL***) Gulasz wieprzowy 180 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kopytka 180 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Buraczki 80 g (***1-GLU, 9-SEL***) Surówka z ogórka kiszonego, groszku i marchewki 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,6** **Białko ogółem [g] 115,3** **Tłuszcz [g] 93,1** **Węglowodany ogółem [g] 326,8** **Sód [mg] 3 227,6** **b-karoten [mg] 8 890** **Potas [mg] 4 680,6** **Wapń [mg] 632,6** **Fosfor [mg] 1 539,5** **Magnez [mg] 357,3** **Żelazo [mg] 14,2** **Witamina C [mg] 348,6** **Błonnik pokarmowy [g] 36,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **suma cukrów prostych [g] 58,1**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 45 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 Sałata 30 g	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kopytka 180 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Buraczki 80 g (***1-GLU, 9-SEL***) Sałata lodowa z jogurtem 70 g (***7-MLE***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,8** **Białko ogółem [g] 117,5** **Tłuszcz [g] 86,8** **Węglowodany ogółem [g] 343,4** **Sód [mg] 2 908,5** **b-karoten [mg] 10 060,6** **Potas [mg] 4 812,9** **Wapń [mg] 701,5** **Fosfor [mg] 1 514,4** **Magnez [mg] 339,5** **Żelazo [mg] 14,2** **Witamina C [mg] 224,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **suma cukrów prostych [g] 59**
	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 Sałata 30 g	Zupa kapuśniak 400 ml (***9-SEL***) Gulasz wieprzowy 180 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Fasolka gotowana 80 g Surówka z ogórka kiszonego, groszku i marchewki 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***) Polędwica z piersi indyka 30 g Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,4** **Białko ogółem [g] 114** **Tłuszcz [g] 91,1** **Węglowodany ogółem [g] 285,1** **Sód [mg] 4 295,7** **b-karoten [mg] 8 940,5** **Potas [mg] 4 563,2** **Wapń [mg] 660** **Fosfor [mg] 1 903,8** **Magnez [mg] 461,4** **Żelazo [mg] 16,6** **Witamina C [mg] 329,1** **Błonnik pokarmowy [g] 54,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37** **suma cukrów prostych [g] 45,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-05 środa	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka bankietowa 30 g (***1-GLU***) Jajko 1 szt (***3-JAJ***) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Kurczak po kujawsku 140 g (***1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR***) Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Sałatka hawajska 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,9** **Białko ogółem [g] 115,3** **Tłuszcz [g] 121,9** **Węglowodany ogółem [g] 274,5** **Sód [mg] 4 756,1** **b-karoten [mg] 9 493,3** **Potas [mg] 4 000,8** **Wapń [mg] 938,8** **Fosfor [mg] 2 005,6** **Magnez [mg] 372,7** **Żelazo [mg] 15,6** **Witamina C [mg] 234,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,4** **suma cukrów prostych [g] 54,9**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa selerowa z makaronem muszelki b/ml 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 180 g Kalafior puree 80 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Sałatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 150 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,4** **Białko ogółem [g] 109,7** **Tłuszcz [g] 101,8** **Węglowodany ogółem [g] 281,3** **Sód [mg] 4 332,2** **b-karoten [mg] 10 740,6** **Potas [mg] 4 288,9** **Wapń [mg] 525,1** **Fosfor [mg] 1 560,1** **Magnez [mg] 318,8** **Żelazo [mg] 14,7** **Witamina C [mg] 268,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7** **suma cukrów prostych [g] 54,5**
	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***) Szynka bankietowa 30 g (***1-GLU***) Jajko 1 szt (***3-JAJ***) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 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***) Sałatka hawajska b/c 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,5** **Białko ogółem [g] 111,6** **Tłuszcz [g] 119,6** **Węglowodany ogółem [g] 239,2** **Sód [mg] 4 625,7** **b-karoten [mg] 7 599,3** **Potas [mg] 3 462,1** **Wapń [mg] 947** **Fosfor [mg] 2 106,7** **Magnez [mg] 397,8** **Żelazo [mg] 16,8** **Witamina C [mg] 221,1** **Błonnik pokarmowy [g] 46,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9** **suma cukrów prostych [g] 39,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-06 czwartek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) 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 jesienna z warzywami i ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (***3-JAJ***) Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Paprykarz z pieczonej cukinii 80 g (***9-SEL***) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,7** **Białko ogółem [g] 110,2** **Tłuszcz [g] 89,6** **Węglowodany ogółem [g] 331** **Sód [mg] 2 532,6** **b-karoten [mg] 12 981,2** **Potas [mg] 6 282,8** **Wapń [mg] 788,7** **Fosfor [mg] 1 752,4** **Magnez [mg] 492,2** **Żelazo [mg] 15** **Witamina C [mg] 427,1** **Błonnik pokarmowy [g] 42,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **suma cukrów prostych [g] 106,9**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 jesienna z warzywami i ziemniakami lekka b/ml 400 ml (***9-SEL***) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Paprykarz z pieczonej cukinii 80 g (***9-SEL***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,3** **Białko ogółem [g] 110,9** **Tłuszcz [g] 91,4** **Węglowodany ogółem [g] 336,2** **Sód [mg] 2 546,4** **b-karoten [mg] 12 451,4** **Potas [mg] 6 149,9** **Wapń [mg] 750,3** **Fosfor [mg] 1 594,9** **Magnez [mg] 447,8** **Żelazo [mg] 13,2** **Witamina C [mg] 291,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6** **suma cukrów prostych [g] 105,4**
	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***) 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 jesienna z warzywami i ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Zapiekanka makaronowa razowa z mięsem mielonym (indyk) 300 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Bukiet warzyw 3-skł. 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 z indyka 30 g (***1-GLU***) Paprykarz z pieczonej cukinii 80 g (***9-SEL***) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,1** **Białko ogółem [g] 102** **Tłuszcz [g] 90,8** **Węglowodany ogółem [g] 269,2** **Sód [mg] 2 840,8** **b-karoten [mg] 13 477,3** **Potas [mg] 5 286,4** **Wapń [mg] 832,4** **Fosfor [mg] 1 855,5** **Magnez [mg] 524,5** **Żelazo [mg] 16** **Witamina C [mg] 430,2** **Błonnik pokarmowy [g] 50,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8** **suma cukrów prostych [g] 59,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-07 piątek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pyzdra schabowa 30 g Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Pierogi z serem II 260 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-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 150 g (***3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR***) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,8** **Białko ogółem [g] 127,3** **Tłuszcz [g] 97,5** **Węglowodany ogółem [g] 334,6** **Sód [mg] 3 310,8** **b-karoten [mg] 5 297,3** **Potas [mg] 4 040,4** **Wapń [mg] 1 048,6** **Fosfor [mg] 1 974,8** **Magnez [mg] 386,7** **Żelazo [mg] 15,4** **Witamina C [mg] 187,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,6** **suma cukrów prostych [g] 71,4**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 260 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-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem lekkostrawna) 150 g (***3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,8** **Białko ogółem [g] 136,5** **Tłuszcz [g] 90,7** **Węglowodany ogółem [g] 343,5** **Sód [mg] 2 452,9** **b-karoten [mg] 5 110,1** **Potas [mg] 3 999,1** **Wapń [mg] 837,5** **Fosfor [mg] 1 861,8** **Magnez [mg] 316,9** **Żelazo [mg] 14** **Witamina C [mg] 203,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,1** **suma cukrów prostych [g] 75,7**
	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***) Pyzdra schabowa 30 g Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem b/c 2 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Sos jogurtowo-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 Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 150 g (***3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR***) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,4** **Białko ogółem [g] 118,3** **Tłuszcz [g] 102,1** **Węglowodany ogółem [g] 280,2** **Sód [mg] 3 525,2** **b-karoten [mg] 5 268,3** **Potas [mg] 4 608,9** **Wapń [mg] 1 058,9** **Fosfor [mg] 2 144,7** **Magnez [mg] 463,1** **Żelazo [mg] 17,6** **Witamina C [mg] 205,6** **Błonnik pokarmowy [g] 52** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2** **suma cukrów prostych [g] 44,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-08 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kajzerka 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (***4-RYB, 7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 400 ml (***7-MLE, 9-SEL, 13-ŁUB***) Schab z pieczoną dynią 120 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Buraczki 80 g (***1-GLU, 9-SEL***) Surówka z ogórka kiszonego z jabłkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Smarowidło z szynki lekke 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392** **Białko ogółem [g] 106** **Tłuszcz [g] 91** **Węglowodany ogółem [g] 288,4** **Sód [mg] 4 766,5** **b-karoten [mg] 5 731,3** **Potas [mg] 4 369,9** **Wapń [mg] 710** **Fosfor [mg] 1 567,4** **Magnez [mg] 397,2** **Żelazo [mg] 14,4** **Witamina C [mg] 226** **Błonnik pokarmowy [g] 35,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4** **suma cukrów prostych [g] 59,6**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kajzerka 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 35 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 35 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (***4-RYB, 7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą b/ml 400 ml (***9-SEL, 13-ŁUB***) Schab z pieczoną dynią 120 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Buraczki 80 g (***1-GLU, 9-SEL***) 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-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Smarowidło z szynki lekke 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,6** **Białko ogółem [g] 107,6** **Tłuszcz [g] 84,6** **Węglowodany ogółem [g] 295,5** **Sód [mg] 4 337,6** **b-karoten [mg] 6 444,5** **Potas [mg] 4 409,2** **Wapń [mg] 674,7** **Fosfor [mg] 1 409,8** **Magnez [mg] 325,9** **Żelazo [mg] 13,4** **Witamina C [mg] 247,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9** **suma cukrów prostych [g] 64,8**
	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***) Szynka na kartki 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (***4-RYB, 7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą b/ml 400 ml (***9-SEL, 13-ŁUB***) Schab z pieczoną dynią 120 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Kalafior 80 g Surówka z ogórka kiszonego b/cukru 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***) Smarowidło z szynki lekke 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,3** **Białko ogółem [g] 102,6** **Tłuszcz [g] 87,7** **Węglowodany ogółem [g] 267** **Sód [mg] 5 062,8** **b-karoten [mg] 5 704,4** **Potas [mg] 4 496** **Wapń [mg] 695,2** **Fosfor [mg] 1 827,1** **Magnez [mg] 481,7** **Żelazo [mg] 16,1** **Witamina C [mg] 251,9** **Błonnik pokarmowy [g] 47,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4** **suma cukrów prostych [g] 49,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-09 niedziela	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (***7-MLE***) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g Ziemniaki 180 g Marchewka talarki z natką 80 g Surówka czerwony collesław 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Winogrona 100 g Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Jajko 1 szt (***3-JAJ***) Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,6** **Białko ogółem [g] 101,9** **Tłuszcz [g] 81,9** **Węglowodany ogółem [g] 277,1** **Sód [mg] 3 813,4** **b-karoten [mg] 12 414,2** **Potas [mg] 4 285,2** **Wapń [mg] 563,2** **Fosfor [mg] 1 612,7** **Magnez [mg] 332,8** **Żelazo [mg] 14** **Witamina C [mg] 215,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **suma cukrów prostych [g] 71,3**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (***7-MLE***) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g Ziemniaki 180 g Marchewka talarki z natką 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Winogrona 100 g Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Jajko 1 szt (***3-JAJ***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,7** **Białko ogółem [g] 104** **Tłuszcz [g] 79,7** **Węglowodany ogółem [g] 279** **Sód [mg] 3 916,6** **b-karoten [mg] 11 005,5** **Potas [mg] 4 068,1** **Wapń [mg] 513,7** **Fosfor [mg] 1 474,2** **Magnez [mg] 287,4** **Żelazo [mg] 12,4** **Witamina C [mg] 195,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **suma cukrów prostych [g] 68,6**
	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***) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g Ryż brązowy 180 g Fasolka gotowana 80 g Surówka czerwony collesław 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***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Jajko 1 szt (***3-JAJ***) Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,1** **Białko ogółem [g] 100** **Tłuszcz [g] 88,6** **Węglowodany ogółem [g] 285,7** **Sód [mg] 4 080,3** **b-karoten [mg] 5 669,5** **Potas [mg] 4 129,9** **Wapń [mg] 626,4** **Fosfor [mg] 1 989** **Magnez [mg] 486,2** **Żelazo [mg] 18,2** **Witamina C [mg] 209** **Błonnik pokarmowy [g] 57,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **suma cukrów prostych [g] 35,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-10 poniedziałek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka Natura Lukullus 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***)	Żurek z ziemniakami i kiełbasą 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Dorsz pieczony soute 100 g (***1-GLU, 4-RYB***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Kasza kuskus 180 g (***1-GLU***) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Tzatziki z ogórka świeżego, koperku i jogurtu 70 g (***7-MLE***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,3** **Białko ogółem [g] 108,2** **Tłuszcz [g] 93,9** **Węglowodany ogółem [g] 295,6** **Sód [mg] 3 308** **b-karoten [mg] 6 624** **Potas [mg] 3 995,2** **Wapń [mg] 828,1** **Fosfor [mg] 1 617,3** **Magnez [mg] 444,5** **Żelazo [mg] 14,4** **Witamina C [mg] 342,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6** **suma cukrów prostych [g] 56,5**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka Natura Lukullus 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***)	Żurek z ziemniakami diet. 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Dorsz pieczony soute 100 g (***1-GLU, 4-RYB***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Kasza kuskus 180 g (***1-GLU***) Sałata z sosem vinegret 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,4** **Białko ogółem [g] 104,4** **Tłuszcz [g] 88** **Węglowodany ogółem [g] 302,7** **Sód [mg] 2 087,1** **b-karoten [mg] 5 156,7** **Potas [mg] 3 965,6** **Wapń [mg] 615,4** **Fosfor [mg] 1 277,2** **Magnez [mg] 357,8** **Żelazo [mg] 12,7** **Witamina C [mg] 236,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **suma cukrów prostych [g] 53,9**
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka Natura Lukullus 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***)	Żurek z ziemniakami i kiełbasą 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Dorsz pieczony soute 100 g (***1-GLU, 4-RYB***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Kasza pęczak 180 g (***1-GLU***) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Tzatziki z ogórka świeżego, koperku i jogurtu 70 g (***7-MLE***) 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***) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,7** **Białko ogółem [g] 99,1** **Tłuszcz [g] 89,4** **Węglowodany ogółem [g] 276,3** **Sód [mg] 4 400,7** **b-karoten [mg] 6 624** **Potas [mg] 4 315,2** **Wapń [mg] 856,9** **Fosfor [mg] 1 818** **Magnez [mg] 495,1** **Żelazo [mg] 14,7** **Witamina C [mg] 342,5** **Błonnik pokarmowy [g] 46,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7** **suma cukrów prostych [g] 52,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Dussmann Polska sp. z o.o. Dora Metal
ul. Racjonalizacji 5, 02-673, Warszawa

Oznaczenia alergenów:

1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
9-SEL - Seler i produkty pochodne,
10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
12-S02 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,