

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-10-11 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-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Szynka na kartki 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa z cukinii z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 70 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) Smarowidło z szynki lekkie 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] 2 574,6 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Sód [mg] 4 595,7 b-karoten [mg] 3 869,1 Potas [mg] 4 457,7 Wapń [mg] 725,5 Fosfor [mg] 1 598,3 Magnez [mg] 404,5 Żelazo [mg] 13 Witamina C [mg] 205,4 Łącznik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 suma cukrów prostych [g] 41,7
	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-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 35 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Pasta twarogowo - lososiowa 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 z cukinii z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) 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	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) Smarowidło z szynki lekkie 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] 2 540,5 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Sód [mg] 4 168,7 b-karoten [mg] 4 587,9 Potas [mg] 4 502,9 Wapń [mg] 695,2 Fosfor [mg] 1 444,2 Magnez [mg] 333,7 Żelazo [mg] 12 Witamina C [mg] 227 Łącznik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 suma cukrów prostych [g] 47,1
	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) Szynka na kartki 30 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z cukinii z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Kalań 80 g Surówka z ogórka kiszzonego 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) Smarowidło z szynki lekkie 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Sód [mg] 4 798,8 b-karoten [mg] 3 096,2 Potas [mg] 4 635,2 Wapń [mg] 715,6 Fosfor [mg] 1 832,3 Magnez [mg] 488,2 Żelazo [mg] 15,4 Witamina C [mg] 192,5 Łącznik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 36

2025-10-12 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) 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) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 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-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) 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] 2 467,9 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 289 Sód [mg] 3 798,9 b-karoten [mg] 13 119,5 Potas [mg] 4 809 Wapń [mg] 613,5 Fosfor [mg] 1 926,4 Magnez [mg] 383,1 Żelazo [mg] 15,5 Witamina C [mg] 214,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 76,8
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) 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) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 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-OWL, 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] 2 415,8 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Sód [mg] 3 894,7 b-karoten [mg] 11 688,4 Potas [mg] 4 568,8 Wapń [mg] 544,3 Fosfor [mg] 1 773,7 Magnez [mg] 335,8 Żelazo [mg] 13,9 Witamina C [mg] 193,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 73,4
	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) Udziki z kurczaka pieczone 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] 2 474,9 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Sód [mg] 3 981,7 b-karoten [mg] 6 352,4 Potas [mg] 4 609,5 Wapń [mg] 646,9 Fosfor [mg] 2 270 Magnez [mg] 522,3 Żelazo [mg] 19,4 Witamina C [mg] 207,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 39,2

2025-10-13 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-OWL, 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)	Barszcz ukraiński 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Pierogi z mięsem II 280 g (1-GLU, 3-JAJ) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Mizeria 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 2 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) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g (13-LUB) 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] 2 771,1 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Sód [mg] 3 145 b-karoten [mg] 7 595,4 Potas [mg] 4 493,9 Wapń [mg] 779,1 Fosfor [mg] 1 559,6 Magnez [mg] 417,9 Żelazo [mg] 18,4 Witamina C [mg] 360,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 suma cukrów prostych [g] 76,2
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 280 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 2 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 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] 2 846,3 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Sód [mg] 2 585,4 b-karoten [mg] 9 696,4 Potas [mg] 4 139,7 Wapń [mg] 694,2 Fosfor [mg] 1 237,2 Magnez [mg] 306,6 Żelazo [mg] 14,2 Witamina C [mg] 264,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 77,4
	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)	Barszcz ukraiński 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kasza pęczak 180 g (1-GLU) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Mizeria 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 soczewicy czerwonej 80 g (13-LUB) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,4 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Sód [mg] 3 499,5 b-karoten [mg] 7 464,5 Potas [mg] 4 759,7 Wapń [mg] 750,2 Fosfor [mg] 1 823,6 Magnez [mg] 497,9 Żelazo [mg] 18,1 Witamina C [mg] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 58,3

2025-10-14 wtorek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Schab na kartki 30 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa brokułowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z serem 100 g (3-JAJ, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z porzem i mandarynkami 70 g (7-MLE) 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) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Paszтет wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Sód [mg] 3 347 b-karoten [mg] 7 912,1 Potas [mg] 4 980,7 Wapń [mg] 824,4 Fosfor [mg] 1 606,7 Magnez [mg] 396,7 Żelazo [mg] 14,5 Witamina C [mg] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 51,3
	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) Schab na kartki 30 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa brokułowa b/ml 400 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z cukinii 80 g (7-MLE) Bukiet warzyw 3-skl. 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) Polędwica z piersi indyka 30 g Paszтет wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon Kantalupe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Sód [mg] 3 009,2 b-karoten [mg] 9 617,4 Potas [mg] 5 111,3 Wapń [mg] 526,3 Fosfor [mg] 1 557,2 Magnez [mg] 381,4 Żelazo [mg] 13,8 Witamina C [mg] 267,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 63,4
	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) Schab na kartki 30 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa brokułowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z porzem i mandarynkami 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) Polędwica z piersi indyka 30 g Paszтет wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 257,6 Sód [mg] 3 685,7 b-karoten [mg] 6 087,1 Potas [mg] 4 388,7 Wapń [mg] 768,8 Fosfor [mg] 1 886,6 Magnez [mg] 448,3 Żelazo [mg] 16,9 Witamina C [mg] 281,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 36,7

2025-10-15 środa	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Salata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy 180 g (1-GLU, 9-SEL) Kluski śląskie 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Kalańior 80 g Surówka wielowarzywna 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Ogórek kiszony 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Śliwki 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,2 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Sód [mg] 4 427,1 b-karoten [mg] 6 409,7 Potas [mg] 4 129,1 Wapń [mg] 712,3 Fosfor [mg] 1 979,6 Magnez [mg] 508,5 Żelazo [mg] 16,9 Witamina C [mg] 209,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 53,6
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL) Kluski śląskie 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) 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) Pasta jajeczna z natką 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Sód [mg] 3 852,5 b-karoten [mg] 10 242 Potas [mg] 4 860,6 Wapń [mg] 661,1 Fosfor [mg] 1 802,7 Magnez [mg] 496,7 Żelazo [mg] 15,8 Witamina C [mg] 239,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 86,3
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 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 Salata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy 180 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 180 g (1-GLU) Kalańior 80 g Surówka wielowarzywna 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 tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Śliwki 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 261,1 Sód [mg] 4 621 b-karoten [mg] 6 409,7 Potas [mg] 4 458,1 Wapń [mg] 734,7 Fosfor [mg] 2 233,5 Magnez [mg] 594,2 Żelazo [mg] 19,3 Witamina C [mg] 209,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 47,3

2025-10-16 czwartek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g Surówka z papryki z olejem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) 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 Sałatka z tortellini 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Sód [mg] 3 688,9 b-karoten [mg] 9 150,5 Potas [mg] 4 832,6 Wapń [mg] 632,2 Fosfor [mg] 1 543,4 Magnez [mg] 366,3 Żelazo [mg] 13 Witamina C [mg] 450,1 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 54
	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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (7-MLE) Brokuły 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) Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini diet. 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,7 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Sód [mg] 3 564,7 b-karoten [mg] 6 082,2 Potas [mg] 4 970,2 Wapń [mg] 578,9 Fosfor [mg] 1 455,9 Magnez [mg] 329,6 Żelazo [mg] 12 Witamina C [mg] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 57,3
	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Brokuły 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) Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 256,8 Sód [mg] 3 362,9 b-karoten [mg] 9 264,6 Potas [mg] 4 755,5 Wapń [mg] 655 Fosfor [mg] 1 922,1 Magnez [mg] 444,6 Żelazo [mg] 15,2 Witamina C [mg] 450 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 40,1

2025-10-17 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) Szynka zielonogórska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Serek homogenizowany z papryką 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Miruna w cieście bazyliowym z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Szynka na kartki 30 g Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Winogrona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,5 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Sód [mg] 3 183 b-karoten [mg] 8 686,9 Potas [mg] 4 646,7 Wapń [mg] 732,5 Fosfor [mg] 1 697,2 Magnez [mg] 377,5 Żelazo [mg] 14,5 Witamina C [mg] 266,3 Łonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 suma cukrów prostych [g] 68,7
	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 zielonogórska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (9-SEL) Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Winogrona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,1 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 281 Sód [mg] 2 993,8 b-karoten [mg] 13 792,2 Potas [mg] 4 140,3 Wapń [mg] 684,2 Fosfor [mg] 1 473,3 Magnez [mg] 308,6 Żelazo [mg] 11,7 Witamina C [mg] 207,4 Łonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 67,4
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Serek homogenizowany z papryką 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Seler z pomidorami 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Szynka na kartki 30 g Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,8 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Sód [mg] 3 156,9 b-karoten [mg] 5 690,7 Potas [mg] 4 524 Wapń [mg] 805,3 Fosfor [mg] 2 029,9 Magnez [mg] 540,5 Żelazo [mg] 16,9 Witamina C [mg] 314,6 Łonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 61,3

2025-10-18 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Piersz z kurnej półki 30 g (1-GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa marchwianka 400 ml (9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Marchewka z groszkiem 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Paszтет z tuńczyka 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,3 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Sód [mg] 4 866,5 b-karoten [mg] 14 532,9 Potas [mg] 4 322,6 Wapń [mg] 541,6 Fosfor [mg] 1 585,5 Magnez [mg] 412,5 Żelazo [mg] 14,9 Witamina C [mg] 188,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 69,5
	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) Piersz z kurnej półki 30 g (1-GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa marchwianka 400 ml (9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Marchewka z groszkiem 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Paszтет z tuńczyka 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Sód [mg] 4 324,9 b-karoten [mg] 15 657,4 Potas [mg] 4 367,9 Wapń [mg] 496,6 Fosfor [mg] 1 507,1 Magnez [mg] 358,7 Żelazo [mg] 13,5 Witamina C [mg] 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 52
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Piersz z kurnej półki 30 g (1-GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Brukselka 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Paszтет z tuńczyka 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Sód [mg] 4 970,7 b-karoten [mg] 2 794,7 Potas [mg] 4 447,2 Wapń [mg] 589,2 Fosfor [mg] 1 807,2 Magnez [mg] 482,6 Żelazo [mg] 17,1 Witamina C [mg] 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 35,5

2025-10-19 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 Salata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 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 Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Śliwki 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Sód [mg] 2 843,5 b-karoten [mg] 7 408,5 Potas [mg] 4 226 Wapń [mg] 664,3 Fosfor [mg] 1 598,3 Magnez [mg] 350,8 Żelazo [mg] 12,3 Witamina C [mg] 309,1 Łonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 59,4
	Luxmed Łatwastrawna 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 Salata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Salata 5 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Sód [mg] 2 925,3 b-karoten [mg] 5 061,2 Potas [mg] 4 517,5 Wapń [mg] 608,2 Fosfor [mg] 1 412,5 Magnez [mg] 343,1 Żelazo [mg] 10,5 Witamina C [mg] 206,6 Łonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 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 Salata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Kasza orkiszowa 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 Salata 5 g Herbata 1 szt Śliwki 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,4 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 255 Sód [mg] 3 022,9 b-karoten [mg] 6 995,4 Potas [mg] 3 972,1 Wapń [mg] 684,7 Fosfor [mg] 2 042,9 Magnez [mg] 536,5 Żelazo [mg] 15,4 Witamina C [mg] 280,4 Łonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 51,5

2025-10-20 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 120 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana 180 g 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,9 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Sód [mg] 3 514 b-karoten [mg] 4 929,5 Potas [mg] 4 293,4 Wapń [mg] 745 Fosfor [mg] 1 665 Magnez [mg] 511,1 Żelazo [mg] 14,1 Witamina C [mg] 222,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 43,3
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku diet. 100 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Cukinia pieczona 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkulem 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 Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,1 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Sód [mg] 2 937,4 b-karoten [mg] 8 899,6 Potas [mg] 4 020,4 Wapń [mg] 627,6 Fosfor [mg] 1 355,5 Magnez [mg] 324,6 Żelazo [mg] 10,7 Witamina C [mg] 185,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 48,5
	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 120 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana 180 g Brokuły 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Sód [mg] 3 813 b-karoten [mg] 4 932,5 Potas [mg] 4 669,9 Wapń [mg] 781,5 Fosfor [mg] 1 905,3 Magnez [mg] 613 Żelazo [mg] 17 Witamina C [mg] 222,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 26,3

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,