Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-12-01 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***) Serek wiejski z ricottą 80 g (***7-MLE***) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kopytka 180 g (***1-GLU, 3-JAJ***) 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***) Winogrona 100 g Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 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***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 712,6** **Białko ogółem [g] 124,2** **Tłuszcz [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 340** **Sód [mg] 3 586,2** **b-karoten [mg] 5 727,9** **Potas [mg] 5 461,2** **Wapń [mg] 725,6** **Fosfor [mg] 2 007,3** **Magnez [mg] 465,1** **Żelazo [mg] 13,8** **Witamina C [mg] 279,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5** **suma cukrów prostych [g] 60,6**
	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 wiejski z ricottą 80 g (***7-MLE***) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (***9-SEL***) Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kopytka 180 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z cukinii 70 g (***7-MLE***) 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***) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,3** **Białko ogółem [g] 117,7** **Tłuszcz [g] 79** **Węglowodany ogółem [g] 338,7** **Sód [mg] 2 618,4** **b-karoten [mg] 8 386,9** **Potas [mg] 5 305** **Wapń [mg] 575,2** **Fosfor [mg] 1 633,9** **Magnez [mg] 369,1** **Żelazo [mg] 11,7** **Witamina C [mg] 254,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **suma cukrów prostych [g] 64,1**
	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***) Serek wiejski z ricottą 80 g (***7-MLE***) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 120 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 brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,9** **Białko ogółem [g] 120,1** **Tłuszcz [g] 90,8** **Węglowodany ogółem [g] 310,2** **Sód [mg] 4 074,3** **b-karoten [mg] 5 676,4** **Potas [mg] 5 790,9** **Wapń [mg] 805** **Fosfor [mg] 2 475,2** **Magnez [mg] 695,6** **Żelazo [mg] 16,4** **Witamina C [mg] 258,6** **Błonnik pokarmowy [g] 54,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 30,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-02 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, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (***7-MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa kapuśniak 400 ml (***9-SEL***) Dorsz pieczony soute 100 g (***1-GLU, 4-RYB***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g 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 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***) Filet z indyka maślany 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] 2 415,9** **Białko ogółem [g] 100,2** **Tłuszcz [g] 81,5** **Węglowodany ogółem [g] 335,8** **Sód [mg] 2 968,5** **b-karoten [mg] 6 780,7** **Potas [mg] 5 377,8** **Wapń [mg] 630,2** **Fosfor [mg] 1 417,8** **Magnez [mg] 389,5** **Żelazo [mg] 13,5** **Witamina C [mg] 359,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **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, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Twarożek z awokado i pietruszką 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***) Dorsz pieczony soute 100 g (***1-GLU, 4-RYB***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g 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***) Filet z indyka maślany 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] 2 475,8** **Białko ogółem [g] 102,2** **Tłuszcz [g] 81** **Węglowodany ogółem [g] 352,6** **Sód [mg] 2 799,8** **b-karoten [mg] 6 721,2** **Potas [mg] 5 476,1** **Wapń [mg] 659,8** **Fosfor [mg] 1 403** **Magnez [mg] 380,5** **Żelazo [mg] 13,4** **Witamina C [mg] 255,4** **Błonnik pokarmowy [g] 37,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7** **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, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (***7-MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa kapuśniak 400 ml (***9-SEL***) Dorsz pieczony soute 100 g (***1-GLU, 4-RYB***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Fasolka gotowana 80 g Sałata lodowa z jogurtem 70 g (***7-MLE***) 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***) Filet z indyka maślany 30 g Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,5** **Białko ogółem [g] 102,7** **Tłuszcz [g] 83,3** **Węglowodany ogółem [g] 313,6** **Sód [mg] 3 734,5** **b-karoten [mg] 6 802** **Potas [mg] 4 976,6** **Wapń [mg] 666,7** **Fosfor [mg] 1 790,8** **Magnez [mg] 479,3** **Żelazo [mg] 16,3** **Witamina C [mg] 330,7** **Błonnik pokarmowy [g] 55,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **suma cukrów prostych [g] 45,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-03 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 tostowa z kurcząt 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 2 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***) Schab parowany 30 g Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 150 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,1** **Białko ogółem [g] 109,8** **Tłuszcz [g] 108,4** **Węglowodany ogółem [g] 295,3** **Sód [mg] 3 454,2** **b-karoten [mg] 10 654,2** **Potas [mg] 4 481,1** **Wapń [mg] 702,8** **Fosfor [mg] 1 871,4** **Magnez [mg] 406,7** **Żelazo [mg] 15,2** **Witamina C [mg] 323,2** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1** **suma cukrów prostych [g] 66,1**
	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 tostowa z kurcząt 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 140 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 2 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***) Schab parowany 30 g Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem diet. 150 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,4** **Białko ogółem [g] 102,6** **Tłuszcz [g] 91,8** **Węglowodany ogółem [g] 290,2** **Sód [mg] 3 248,5** **b-karoten [mg] 10 841,6** **Potas [mg] 4 508,1** **Wapń [mg] 534,1** **Fosfor [mg] 1 474,7** **Magnez [mg] 354,9** **Żelazo [mg] 14,1** **Witamina C [mg] 308,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **suma cukrów prostych [g] 65,9**
	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 tostowa z kurcząt 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 140 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 2 szt Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Schab parowany 30 g Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 150 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,6** **Białko ogółem [g] 102,2** **Tłuszcz [g] 103,4** **Węglowodany ogółem [g] 260,7** **Sód [mg] 3 291,1** **b-karoten [mg] 8 737,2** **Potas [mg] 3 848,3** **Wapń [mg] 703,6** **Fosfor [mg] 1 923,6** **Magnez [mg] 425,5** **Żelazo [mg] 16,3** **Witamina C [mg] 300,4** **Błonnik pokarmowy [g] 50** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9** **suma cukrów prostych [g] 51,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-04 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 bazyliowy 80 g (***7-MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 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	Kiwi 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***) Hummus z pesto rosso 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,4** **Białko ogółem [g] 117,9** **Tłuszcz [g] 90,7** **Węglowodany ogółem [g] 356** **Sód [mg] 2 860,2** **b-karoten [mg] 12 357,7** **Potas [mg] 6 953,2** **Wapń [mg] 822,4** **Fosfor [mg] 1 914,4** **Magnez [mg] 510,3** **Żelazo [mg] 16,3** **Witamina C [mg] 496,7** **Błonnik pokarmowy [g] 46,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3** **suma cukrów prostych [g] 70,1**
	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	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***) Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 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***) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,3** **Białko ogółem [g] 119** **Tłuszcz [g] 92,4** **Węglowodany ogółem [g] 363,7** **Sód [mg] 2 775,1** **b-karoten [mg] 13 007,5** **Potas [mg] 6 969,4** **Wapń [mg] 823,6** **Fosfor [mg] 1 804,2** **Magnez [mg] 470,4** **Żelazo [mg] 14,7** **Witamina C [mg] 347,2** **Błonnik pokarmowy [g] 40,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9** **suma cukrów prostych [g] 71**
	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	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***) Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 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***) Hummus z pesto rosso 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,9** **Białko ogółem [g] 106,8** **Tłuszcz [g] 91,7** **Węglowodany ogółem [g] 298,6** **Sód [mg] 3 052,8** **b-karoten [mg] 14 085,9** **Potas [mg] 5 802,6** **Wapń [mg] 883,8** **Fosfor [mg] 1 944,3** **Magnez [mg] 552,3** **Żelazo [mg] 17,1** **Witamina C [mg] 422** **Błonnik pokarmowy [g] 54,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **suma cukrów prostych [g] 61,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-05 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***) Szynka bankietowa 30 g (***1-GLU***) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Pierogi z serem II 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	Banan 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 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] 2 907,2** **Białko ogółem [g] 130,9** **Tłuszcz [g] 97,6** **Węglowodany ogółem [g] 382,9** **Sód [mg] 3 079,1** **b-karoten [mg] 4 672,6** **Potas [mg] 4 958,6** **Wapń [mg] 781,7** **Fosfor [mg] 1 992,7** **Magnez [mg] 462,1** **Żelazo [mg] 16,8** **Witamina C [mg] 221,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,8** **suma cukrów prostych [g] 116,3**
	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***) Szynka bankietowa 30 g (***1-GLU***) Serek homogenizowany z koperkiem 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	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***) 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] 2 915,1** **Białko ogółem [g] 131,9** **Tłuszcz [g] 96,2** **Węglowodany ogółem [g] 392,1** **Sód [mg] 2 455,8** **b-karoten [mg] 5 284,2** **Potas [mg] 4 993,6** **Wapń [mg] 755** **Fosfor [mg] 1 846,8** **Magnez [mg] 392,9** **Żelazo [mg] 15,6** **Witamina C [mg] 243,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,1** **suma cukrów prostych [g] 118,4**
	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***) Szynka bankietowa 30 g (***1-GLU***) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa szpinakowa 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	Mandarynka 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] 2 552,3** **Białko ogółem [g] 118,8** **Tłuszcz [g] 104,7** **Węglowodany ogółem [g] 287,2** **Sód [mg] 3 295,2** **b-karoten [mg] 4 665,7** **Potas [mg] 4 910** **Wapń [mg] 823,2** **Fosfor [mg] 2 116,3** **Magnez [mg] 488,4** **Żelazo [mg] 18,4** **Witamina C [mg] 260,4** **Błonnik pokarmowy [g] 50,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9** **suma cukrów prostych [g] 54,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-06 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kajzerka 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ***) 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 twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (***7-MLE***) Łopatka z pietruszką 30 g (***1-GLU***) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa jarzynowa z cukinią 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Brokuły 80 g Surówka z ogórka kiszonego z jabłkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 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***) 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	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,1** **Białko ogółem [g] 109,9** **Tłuszcz [g] 91,7** **Węglowodany ogółem [g] 325,8** **Sód [mg] 4 013,9** **b-karoten [mg] 4 760,9** **Potas [mg] 5 183,9** **Wapń [mg] 944,2** **Fosfor [mg] 1 856,3** **Magnez [mg] 451,4** **Żelazo [mg] 12,8** **Witamina C [mg] 241,9** **Błonnik pokarmowy [g] 40,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4** **suma cukrów prostych [g] 44,5**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kajzerka 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ***) 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 twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (***7-MLE***) Łopatka z pietruszką 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z cukinią b/ml 400 ml (***9-SEL***) Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Brokuły puree 80 g 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-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,5** **Białko ogółem [g] 120,1** **Tłuszcz [g] 82,5** **Węglowodany ogółem [g] 336,5** **Sód [mg] 3 410,1** **b-karoten [mg] 5 470,1** **Potas [mg] 5 312,4** **Wapń [mg] 753,2** **Fosfor [mg] 1 750,1** **Magnez [mg] 380** **Żelazo [mg] 11,8** **Witamina C [mg] 265,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 52,8**
	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, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Łopatka z pietruszką 30 g (***1-GLU***) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (***7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa jarzynowa z cukinią 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Brokuły 80 g Surówka z ogórka kiszonego 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***) Ser żółty 30 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,6** **Białko ogółem [g] 106,8** **Tłuszcz [g] 92** **Węglowodany ogółem [g] 313,9** **Sód [mg] 4 215,5** **b-karoten [mg] 4 753,8** **Potas [mg] 5 524,5** **Wapń [mg] 971,8** **Fosfor [mg] 2 124,7** **Magnez [mg] 543,9** **Żelazo [mg] 15,6** **Witamina C [mg] 241,5** **Błonnik pokarmowy [g] 52,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4** **suma cukrów prostych [g] 40,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-07 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***) Schab pieczony ze śliwką 120 g Sos pieczeniowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Marchewka talarki z natką 80 g Carpaccio z buraczków 70 g (***8-OWŁ, 11-SEZ***) 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 w majonezie z koperkiem 1 szt (***3-JAJ***) Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,9** **Białko ogółem [g] 110,8** **Tłuszcz [g] 86,4** **Węglowodany ogółem [g] 280,3** **Sód [mg] 3 760,4** **b-karoten [mg] 9 875,3** **Potas [mg] 4 304,9** **Wapń [mg] 574,7** **Fosfor [mg] 1 635,4** **Magnez [mg] 339,7** **Żelazo [mg] 15,1** **Witamina C [mg] 188,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **suma cukrów prostych [g] 69,8**
	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 90 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***) Schab pieczony z morelą 120 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) 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 w jogurcie z koperkiem 1 szt (***3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,1** **Białko ogółem [g] 114,5** **Tłuszcz [g] 85** **Węglowodany ogółem [g] 284** **Sód [mg] 3 917,7** **b-karoten [mg] 11 206,6** **Potas [mg] 4 131** **Wapń [mg] 557** **Fosfor [mg] 1 528,1** **Magnez [mg] 290,6** **Żelazo [mg] 12,8** **Witamina C [mg] 192** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5** **suma cukrów prostych [g] 69,5**
	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***) 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***) Schab pieczony ze śliwką 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 w jogurcie z koperkiem 1 szt (***3-JAJ, 7-MLE***) Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,3** **Białko ogółem [g] 107,8** **Tłuszcz [g] 89** **Węglowodany ogółem [g] 281,8** **Sód [mg] 3 883** **b-karoten [mg] 5 702** **Potas [mg] 4 150,8** **Wapń [mg] 657,7** **Fosfor [mg] 2 014,7** **Magnez [mg] 485,9** **Żelazo [mg] 18,5** **Witamina C [mg] 204,9** **Błonnik pokarmowy [g] 56,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5** **suma cukrów prostych [g] 35,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-08 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 tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Ser mozarella kulki mini 50 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***) Klopsik drobiowy po marokańsku 120 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos dyniowy 60 g 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	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***) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 937** **Białko ogółem [g] 119,2** **Tłuszcz [g] 112,6** **Węglowodany ogółem [g] 373,8** **Sód [mg] 3 966,8** **b-karoten [mg] 7 584,5** **Potas [mg] 5 256,7** **Wapń [mg] 786,5** **Fosfor [mg] 1 840** **Magnez [mg] 508,2** **Żelazo [mg] 17,1** **Witamina C [mg] 354,4** **Błonnik pokarmowy [g] 41,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6** **suma cukrów prostych [g] 52,7**
	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 tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Ser mozarella kulki mini 50 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***) Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 120 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos dyniowy 60 g 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	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***) Pasta z zielonego groszku i sera białego 80 g (***3-JAJ, 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	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863,3** **Białko ogółem [g] 113,3** **Tłuszcz [g] 107,5** **Węglowodany ogółem [g] 377,6** **Sód [mg] 2 861,1** **b-karoten [mg] 6 167** **Potas [mg] 5 180,8** **Wapń [mg] 624,4** **Fosfor [mg] 1 585,2** **Magnez [mg] 422,2** **Żelazo [mg] 15,7** **Witamina C [mg] 247,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5** **suma cukrów prostych [g] 51,4**
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	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 mozarella kulki mini 50 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***) Klopsik drobiowy po marokańsku 120 g (***1-GLU, 3-JAJ***) 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	Jabłko 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 zalewy Szuster 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,4** **Białko ogółem [g] 109,3** **Tłuszcz [g] 104,3** **Węglowodany ogółem [g] 342,6** **Sód [mg] 4 859,3** **b-karoten [mg] 6 331,9** **Potas [mg] 5 452** **Wapń [mg] 782,7** **Fosfor [mg] 2 016** **Magnez [mg] 550,4** **Żelazo [mg] 17** **Witamina C [mg] 350,2** **Błonnik pokarmowy [g] 53,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42** **suma cukrów prostych [g] 46,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-09 wtorek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Surówka z sałaty lodowej z żurawiną 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***) 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 Sałatka grecka z fetą 150 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,7** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 92,4** **Węglowodany ogółem [g] 279,2** **Sód [mg] 4 074,9** **b-karoten [mg] 13 221,1** **Potas [mg] 4 814,3** **Wapń [mg] 798,6** **Fosfor [mg] 1 608,2** **Magnez [mg] 373,7** **Żelazo [mg] 14,1** **Witamina C [mg] 337,4** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6** **suma cukrów prostych [g] 60**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***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, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa brokułowa z ryżem b/ml 400 ml (***9-SEL***) Schab pieczony w majeranku 100 g Sos jarzynowy 60 g (***1-GLU, 9-SEL***) Ziemniaki 180 g Surówka z sałaty lodowej z żurawiną 70 g Marchewka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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 na kartki 30 g Sałatka kalafiorowa z szynką diet. 150 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon miodowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,1** **Białko ogółem [g] 113,4** **Tłuszcz [g] 99** **Węglowodany ogółem [g] 281,2** **Sód [mg] 3 032,5** **b-karoten [mg] 18 617,9** **Potas [mg] 4 934,7** **Wapń [mg] 578,9** **Fosfor [mg] 1 427,8** **Magnez [mg] 349,1** **Żelazo [mg] 13** **Witamina C [mg] 301,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **suma cukrów prostych [g] 60,3**
	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, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***1-GLU***) Brukselka 80 g Sałata lodowa z jogurtem 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***) Szynka na kartki 30 g Sałatka grecka z fetą 150 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,3** **Białko ogółem [g] 98,7** **Tłuszcz [g] 102,8** **Węglowodany ogółem [g] 250,4** **Sód [mg] 4 414,2** **b-karoten [mg] 7 480,4** **Potas [mg] 4 048,4** **Wapń [mg] 830,7** **Fosfor [mg] 1 863,3** **Magnez [mg] 412,2** **Żelazo [mg] 15,9** **Witamina C [mg] 381,7** **Błonnik pokarmowy [g] 50,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7** **suma cukrów prostych [g] 43,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-10 środa	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	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 naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***)	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziki drobiowe w paprykowym trio 150 g (***9-SEL***) Makaron kokardki 180 g (***1-GLU***) Kalafior 80 g Surówka kopenhaska 70 g (***7-MLE, 10-GOR***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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 kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g (***3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,3** **Białko ogółem [g] 114,8** **Tłuszcz [g] 88,8** **Węglowodany ogółem [g] 335,7** **Sód [mg] 3 927,4** **b-karoten [mg] 9 363,8** **Potas [mg] 4 742,2** **Wapń [mg] 912,5** **Fosfor [mg] 1 791,2** **Magnez [mg] 426,6** **Żelazo [mg] 12,5** **Witamina C [mg] 364,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9** **suma cukrów prostych [g] 46,7**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	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 naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***)	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet. 150 g (***9-SEL***) Makaron kokardki 180 g (***1-GLU***) Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (***9-SEL***) Kalafior puree 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i koperku 80 g (***3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,7** **Białko ogółem [g] 113,2** **Tłuszcz [g] 88,4** **Węglowodany ogółem [g] 320,6** **Sód [mg] 3 484,4** **b-karoten [mg] 12 418,1** **Potas [mg] 4 163,7** **Wapń [mg] 727,4** **Fosfor [mg] 1 446** **Magnez [mg] 328,7** **Żelazo [mg] 11** **Witamina C [mg] 221,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2** **suma cukrów prostych [g] 45,4**
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***)	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziki drobiowe w paprykowym trio 150 g (***9-SEL***) Makaron razowy 180 g (***1-GLU***) Kalafior 80 g Surówka kopenhaska 70 g (***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***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g (***3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR***) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,3** **Białko ogółem [g] 106,6** **Tłuszcz [g] 90,2** **Węglowodany ogółem [g] 316,9** **Sód [mg] 4 371,2** **b-karoten [mg] 9 363,8** **Potas [mg] 5 159,8** **Wapń [mg] 939,6** **Fosfor [mg] 1 968,2** **Magnez [mg] 582,8** **Żelazo [mg] 14,4** **Witamina C [mg] 364,8** **Błonnik pokarmowy [g] 51** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4** **suma cukrów prostych [g] 42**

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,