Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-11-11 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, 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 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***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Sałatka grecka z fetą 150 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,9** **Białko ogółem [g] 95,9** **Tłuszcz [g] 94,6** **Węglowodany ogółem [g] 274,9** **Sód [mg] 4 292,4** **b-karoten [mg] 13 257,1** **Potas [mg] 4 733,3** **Wapń [mg] 956,1** **Fosfor [mg] 1 556,5** **Magnez [mg] 374,7** **Żelazo [mg] 14** **Witamina C [mg] 337,4** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2** **suma cukrów prostych [g] 57,1**
	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, 7-MLE, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Schab na kartki 30 g Serek homogenizowany waniliowy 100 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 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***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pasztet wyrób własny 80 g (***1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon miodowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,9** **Białko ogółem [g] 122,5** **Tłuszcz [g] 83,9** **Węglowodany ogółem [g] 281,5** **Sód [mg] 2 736,9** **b-karoten [mg] 18 733,6** **Potas [mg] 4 882** **Wapń [mg] 572,8** **Fosfor [mg] 1 531,6** **Magnez [mg] 351** **Żelazo [mg] 13,8** **Witamina C [mg] 251,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **suma cukrów prostych [g] 68**
	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 40 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***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Sałatka grecka z fetą 150 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,2** **Białko ogółem [g] 93,6** **Tłuszcz [g] 107,3** **Węglowodany ogółem [g] 246,1** **Sód [mg] 4 721,6** **b-karoten [mg] 7 537,1** **Potas [mg] 3 975,8** **Wapń [mg] 1 068,8** **Fosfor [mg] 1 863,2** **Magnez [mg] 416,3** **Żelazo [mg] 16** **Witamina C [mg] 381,7** **Błonnik pokarmowy [g] 50,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7** **suma cukrów prostych [g] 40,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-12 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***) Pyzdra schabowa 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***) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 180 g (***9-SEL***) Makaron kokardki 180 g (***1-GLU***) Buraczki 80 g (***1-GLU, 9-SEL***) 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***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513** **Białko ogółem [g] 117,3** **Tłuszcz [g] 93,4** **Węglowodany ogółem [g] 308,6** **Sód [mg] 4 798** **b-karoten [mg] 7 016,7** **Potas [mg] 4 347,1** **Wapń [mg] 922,3** **Fosfor [mg] 1 818,7** **Magnez [mg] 434,1** **Żelazo [mg] 13,5** **Witamina C [mg] 202,8** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7** **suma cukrów prostych [g] 46**
	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***) Pyzdra schabowa 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 koperkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (***9-SEL***) Potrawka drobiowa diet. 180 g (***9-SEL***) Makaron kokardki 180 g (***1-GLU***) Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (***9-SEL***) Buraczki 80 g (***1-GLU, 9-SEL***) 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 tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i koperku 80 g (***3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,6** **Białko ogółem [g] 117,4** **Tłuszcz [g] 94** **Węglowodany ogółem [g] 321** **Sód [mg] 3 807,5** **b-karoten [mg] 8 678,9** **Potas [mg] 4 606,2** **Wapń [mg] 735,2** **Fosfor [mg] 1 575,3** **Magnez [mg] 352,8** **Żelazo [mg] 12,6** **Witamina C [mg] 193,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9** **suma cukrów prostych [g] 48,3**
	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 Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***)	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 180 g (***9-SEL***) Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 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***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) 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] 2 410,5** **Białko ogółem [g] 114,3** **Tłuszcz [g] 94,4** **Węglowodany ogółem [g] 270,7** **Sód [mg] 5 340,2** **b-karoten [mg] 7 013,7** **Potas [mg] 4 364,2** **Wapń [mg] 901,9** **Fosfor [mg] 1 997,4** **Magnez [mg] 498,1** **Żelazo [mg] 13,9** **Witamina C [mg] 229,1** **Błonnik pokarmowy [g] 53** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7** **suma cukrów prostych [g] 36,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-13 czwartek	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 biały 80 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa z cukinii z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Kotlet z indyka siekany pieczony 120 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) 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-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 z tortellini 150 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314** **Białko ogółem [g] 103** **Tłuszcz [g] 80,9** **Węglowodany ogółem [g] 303,9** **Sód [mg] 3 938,4** **b-karoten [mg] 5 571,3** **Potas [mg] 5 108,9** **Wapń [mg] 628,6** **Fosfor [mg] 1 641,9** **Magnez [mg] 388,3** **Żelazo [mg] 13,5** **Witamina C [mg] 336,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3** **suma cukrów prostych [g] 52,7**
	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***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa z cukinii z ziemnaikami b/ml 400 ml (***9-SEL***) Kotlet z indyka siekany pieczony 120 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Surówka z pietruszki z brzoskwinią 70 g (***7-MLE***) Brokuły 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***) 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] 2 312** **Białko ogółem [g] 107,5** **Tłuszcz [g] 77,4** **Węglowodany ogółem [g] 311,3** **Sód [mg] 3 849** **b-karoten [mg] 4 979,3** **Potas [mg] 5 057,3** **Wapń [mg] 550,7** **Fosfor [mg] 1 541,5** **Magnez [mg] 346,8** **Żelazo [mg] 12,1** **Witamina C [mg] 296,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **suma cukrów prostych [g] 56,9**
	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***) Ser biały 100 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z cukinii z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Kotlet z indyka siekany pieczony 120 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos pomidorowy 60 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 Pasta drobiowo warzywna 100 g (***9-SEL***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,2** **Białko ogółem [g] 108,4** **Tłuszcz [g] 87** **Węglowodany ogółem [g] 275,8** **Sód [mg] 3 981,7** **b-karoten [mg] 7 228,1** **Potas [mg] 5 050** **Wapń [mg] 596,8** **Fosfor [mg] 2 196,2** **Magnez [mg] 585,3** **Żelazo [mg] 17,3** **Witamina C [mg] 281,3** **Błonnik pokarmowy [g] 51,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3** **suma cukrów prostych [g] 41**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-14 piątek	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 zielonogórska 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Twarożek figowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Dorsz w cieście bazyliowym 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE***) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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-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***) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (***3-JAJ***) Szynka na kartki 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,8** **Białko ogółem [g] 91,7** **Tłuszcz [g] 108,3** **Węglowodany ogółem [g] 332,3** **Sód [mg] 3 134,4** **b-karoten [mg] 7 795** **Potas [mg] 5 108** **Wapń [mg] 641** **Fosfor [mg] 1 461,1** **Magnez [mg] 418,6** **Żelazo [mg] 15** **Witamina C [mg] 237,5** **Błonnik pokarmowy [g] 38,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2** **suma cukrów prostych [g] 89,7**
	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 zielonogórska 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Twarożek figowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***)	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Dorsz pieczony 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-OWŁ, 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 Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,9** **Białko ogółem [g] 89,2** **Tłuszcz [g] 94,5** **Węglowodany ogółem [g] 320,4** **Sód [mg] 2 945,9** **b-karoten [mg] 13 786,8** **Potas [mg] 4 666,3** **Wapń [mg] 594,7** **Fosfor [mg] 1 244,9** **Magnez [mg] 352,6** **Żelazo [mg] 12,4** **Witamina C [mg] 220,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5** **suma cukrów prostych [g] 89,8**
	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***) Twarożek z jabłkiem b/c 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Dorsz pieczony soute 100 g (***1-GLU, 4-RYB***) Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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 Sałata 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,3** **Białko ogółem [g] 88,1** **Tłuszcz [g] 89,6** **Węglowodany ogółem [g] 285,1** **Sód [mg] 3 136,6** **b-karoten [mg] 4 613,1** **Potas [mg] 4 252,6** **Wapń [mg] 747,8** **Fosfor [mg] 1 862,1** **Magnez [mg] 501** **Żelazo [mg] 16,9** **Witamina C [mg] 234,8** **Błonnik pokarmowy [g] 53,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8** **suma cukrów prostych [g] 50,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-15 sobota	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, 7-MLE, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pierś 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 ziemniaczanka z dynią 400 ml (***9-SEL***) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 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-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***) Schab parowany 30 g Pasztet 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] 2 371,8** **Białko ogółem [g] 112,7** **Tłuszcz [g] 77,7** **Węglowodany ogółem [g] 317,1** **Sód [mg] 4 809,1** **b-karoten [mg] 12 680,9** **Potas [mg] 4 248,7** **Wapń [mg] 570** **Fosfor [mg] 1 598,5** **Magnez [mg] 410,5** **Żelazo [mg] 15,3** **Witamina C [mg] 189,1** **Błonnik pokarmowy [g] 42,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 70**
	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, 7-MLE, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pierś 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 ziemniaczanka z dynią 400 ml (***9-SEL***) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 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-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Schab parowany 30 g Pasztet 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] 2 279,6** **Białko ogółem [g] 113** **Tłuszcz [g] 78** **Węglowodany ogółem [g] 293,1** **Sód [mg] 4 267,5** **b-karoten [mg] 13 805,4** **Potas [mg] 4 294** **Wapń [mg] 525** **Fosfor [mg] 1 520,1** **Magnez [mg] 356,7** **Żelazo [mg] 13,9** **Witamina C [mg] 249,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **suma cukrów prostych [g] 52,4**
	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***) Pierś 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 ziemniaczanka z dynią 400 ml (***9-SEL***) Szynka pieczona 100 g Kasza bulgur 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 Pasztet 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] 2 106,7** **Białko ogółem [g] 106,7** **Tłuszcz [g] 73,9** **Węglowodany ogółem [g] 254,6** **Sód [mg] 4 919,4** **b-karoten [mg] 7 649,2** **Potas [mg] 4 694,6** **Wapń [mg] 608,6** **Fosfor [mg] 1 834,7** **Magnez [mg] 493,7** **Żelazo [mg] 17,4** **Witamina C [mg] 303,9** **Błonnik pokarmowy [g] 51,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **suma cukrów prostych [g] 39,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-16 niedziela	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 z indyka 30 g (***1-GLU***) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (***7-MLE, 9-SEL***) Papryka 70 g Sałata 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 150 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-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 biały 80 g (***7-MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,9** **Białko ogółem [g] 109,7** **Tłuszcz [g] 88,5** **Węglowodany ogółem [g] 288,1** **Sód [mg] 3 007,2** **b-karoten [mg] 8 783,3** **Potas [mg] 4 699,4** **Wapń [mg] 795,9** **Fosfor [mg] 1 695,8** **Magnez [mg] 396,3** **Żelazo [mg] 12,8** **Witamina C [mg] 390,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3** **suma cukrów prostych [g] 80,3**
	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***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (***7-MLE, 9-SEL***) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,4** **Białko ogółem [g] 110** **Tłuszcz [g] 84,8** **Węglowodany ogółem [g] 284,9** **Sód [mg] 3 082,1** **b-karoten [mg] 6 691,5** **Potas [mg] 4 369,1** **Wapń [mg] 727,6** **Fosfor [mg] 1 477,9** **Magnez [mg] 324,5** **Żelazo [mg] 10,8** **Witamina C [mg] 275,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1** **suma cukrów prostych [g] 74**
	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***) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (***7-MLE, 9-SEL***) Papryka 70 g Sałata 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 150 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 Sałata 5 g Herbata 1 szt Mandarynka 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,7** **Białko ogółem [g] 106,6** **Tłuszcz [g] 87,7** **Węglowodany ogółem [g] 267,1** **Sód [mg] 2 933,3** **b-karoten [mg] 8 370,2** **Potas [mg] 4 132,2** **Wapń [mg] 798,4** **Fosfor [mg] 1 815,8** **Magnez [mg] 426,1** **Żelazo [mg] 14,1** **Witamina C [mg] 362** **Błonnik pokarmowy [g] 52,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3** **suma cukrów prostych [g] 71,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-17 poniedziałek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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	Zupa ogórkowa 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (***10-GOR***) Kasza gryczana 180 g Brokuły 80 g Surówka ze szpinaku, sałaty, suszonych pomidorów i słonecznika 70 g 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***) 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] 2 354,2** **Białko ogółem [g] 99,9** **Tłuszcz [g] 82** **Węglowodany ogółem [g] 311,4** **Sód [mg] 3 650,9** **b-karoten [mg] 3 113,2** **Potas [mg] 4 062,2** **Wapń [mg] 639,1** **Fosfor [mg] 1 547,8** **Magnez [mg] 499,8** **Żelazo [mg] 13,4** **Witamina C [mg] 201,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5** **suma cukrów prostych [g] 43**
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 70 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (***9-SEL***) Karkówka pieczona 100 g Sos pietruszkowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***1-GLU***) Brokuły puree 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-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***) Pasta twarogowo - łososiowa 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] 2 397,3** **Białko ogółem [g] 103,2** **Tłuszcz [g] 89,4** **Węglowodany ogółem [g] 309** **Sód [mg] 3 269,1** **b-karoten [mg] 7 866** **Potas [mg] 4 031** **Wapń [mg] 642,4** **Fosfor [mg] 1 339,5** **Magnez [mg] 301,6** **Żelazo [mg] 10,6** **Witamina C [mg] 210,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8** **suma cukrów prostych [g] 49,2**
	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***) 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	Zupa ogórkowa 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Karkówka pieczona 100 g Kasza gryczana 180 g Brokuły 80 g Surówka ze szpinaku, sałaty, suszonych pomidorów i słonecznika 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z 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] 2 354,3** **Białko ogółem [g] 94,8** **Tłuszcz [g] 92,1** **Węglowodany ogółem [g] 289,8** **Sód [mg] 3 532,9** **b-karoten [mg] 4 978,8** **Potas [mg] 4 525,7** **Wapń [mg] 701,1** **Fosfor [mg] 1 795,3** **Magnez [mg] 601,1** **Żelazo [mg] 17,3** **Witamina C [mg] 228,6** **Błonnik pokarmowy [g] 51,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4** **suma cukrów prostych [g] 26,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-18 wtorek	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***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa meksykańska z ziemniakami 400 ml (***9-SEL***) Filet z kurczaka w panierce panko 120 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ziemniaki 180 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Sałata z sosem vinegret 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***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka hawajska 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon Kantalupe 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,3** **Białko ogółem [g] 115,8** **Tłuszcz [g] 108,7** **Węglowodany ogółem [g] 284,4** **Sód [mg] 4 417,2** **b-karoten [mg] 10 265,7** **Potas [mg] 5 163,4** **Wapń [mg] 859,7** **Fosfor [mg] 1 818,2** **Magnez [mg] 434,9** **Żelazo [mg] 14,8** **Witamina C [mg] 366,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9** **suma cukrów prostych [g] 56,2**
	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***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 400 ml (***9-SEL***) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Ziemniaki 180 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Sałata z sosem vinegret 70 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 naturalna ze straganu 30 g Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 150 g (***9-SEL***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon Kantalupe 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300** **Białko ogółem [g] 100,5** **Tłuszcz [g] 83,6** **Węglowodany ogółem [g] 299,6** **Sód [mg] 3 259,7** **b-karoten [mg] 11 339,2** **Potas [mg] 5 365,1** **Wapń [mg] 575,2** **Fosfor [mg] 1 393,5** **Magnez [mg] 380** **Żelazo [mg] 11,2** **Witamina C [mg] 272,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **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***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (***7-MLE***) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa meksykańska z ziemniakami 400 ml (***9-SEL***) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna 180 g (***1-GLU***) Sałata z sosem vinegret 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka hawajska b/c 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,3** **Białko ogółem [g] 102,8** **Tłuszcz [g] 94,1** **Węglowodany ogółem [g] 264** **Sód [mg] 4 762,3** **b-karoten [mg] 8 489,3** **Potas [mg] 4 398,8** **Wapń [mg] 835,4** **Fosfor [mg] 1 947,8** **Magnez [mg] 454** **Żelazo [mg] 16,1** **Witamina C [mg] 340,6** **Błonnik pokarmowy [g] 49,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 46**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-19 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***) Pyzdra schabowa 30 g Twarożek z ziołami 80 g (***7-MLE***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Pierogi ruskie II z okrasą 280 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Ratatouille 80 g Sałatka z buraka z ogórkiem kiszonym i chrzanem 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***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (***3-JAJ***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,9** **Białko ogółem [g] 93,5** **Tłuszcz [g] 85,2** **Węglowodany ogółem [g] 300,4** **Sód [mg] 3 315,7** **b-karoten [mg] 6 764** **Potas [mg] 4 022,1** **Wapń [mg] 691,2** **Fosfor [mg] 1 541,1** **Magnez [mg] 359,3** **Żelazo [mg] 15,9** **Witamina C [mg] 303,8** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3** **suma cukrów prostych [g] 58,9**
	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***) Pyzdra schabowa 30 g Twarożek z ziołami 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 400 ml (***9-SEL***) Pierogi ruskie diet. II 280 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Ratatouille lekkostrawne 80 g Sałatka z buraka diet. 70 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 z indyka 30 g (***1-GLU***) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (***3-JAJ***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,8** **Białko ogółem [g] 96,1** **Tłuszcz [g] 95,9** **Węglowodany ogółem [g] 309,8** **Sód [mg] 3 078,7** **b-karoten [mg] 7 735,3** **Potas [mg] 4 022,5** **Wapń [mg] 623,3** **Fosfor [mg] 1 394,5** **Magnez [mg] 310,5** **Żelazo [mg] 14,3** **Witamina C [mg] 267,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7** **suma cukrów prostych [g] 60,4**
	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***) Twarożek z ziołami 80 g (***7-MLE***) Pyzdra schabowa 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (***1-GLU***) Kasza gryczana 180 g Sałatka z buraka z ogórkiem kiszonym i chrzanem b/c 70 g Ratatouille 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (***3-JAJ***) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,6** **Białko ogółem [g] 110,5** **Tłuszcz [g] 90,6** **Węglowodany ogółem [g] 253,1** **Sód [mg] 3 698,3** **b-karoten [mg] 6 686,7** **Potas [mg] 4 779,3** **Wapń [mg] 677** **Fosfor [mg] 2 141,9** **Magnez [mg] 589,6** **Żelazo [mg] 20,3** **Witamina C [mg] 291** **Błonnik pokarmowy [g] 50,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37** **suma cukrów prostych [g] 45,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-20 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***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Kajzerka 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Gołąbek po hiszpańsku 120 g (***3-JAJ, 9-SEL***) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g Surówka z pora (z majonezem) 70 g (***3-JAJ, 7-MLE***) 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 brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Kiwi 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,6** **Białko ogółem [g] 125,5** **Tłuszcz [g] 107,2** **Węglowodany ogółem [g] 302,4** **Sód [mg] 3 972,3** **b-karoten [mg] 9 609,3** **Potas [mg] 5 024,3** **Wapń [mg] 821,3** **Fosfor [mg] 1 893,6** **Magnez [mg] 410,2** **Żelazo [mg] 15,4** **Witamina C [mg] 466,6** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3** **suma cukrów prostych [g] 65**
	Luxmed Łatwostrawna 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***) Kajzerka 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Gołąbek po hiszpańsku diet. 120 g (***3-JAJ, 9-SEL***) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 180 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g 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***) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Kiwi 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474** **Białko ogółem [g] 119,1** **Tłuszcz [g] 99,9** **Węglowodany ogółem [g] 290,5** **Sód [mg] 3 716,5** **b-karoten [mg] 14 965** **Potas [mg] 4 729,9** **Wapń [mg] 687,3** **Fosfor [mg] 1 504,3** **Magnez [mg] 329** **Żelazo [mg] 12,8** **Witamina C [mg] 336,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6** **suma cukrów prostych [g] 63,7**
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ***) Chleb razowy 90 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Gołąbek po hiszpańsku z ryżem brązowym 120 g (***3-JAJ, 9-SEL***) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ryż brązowy 180 g Kalafior 80 g Surówka z pora (z majonezem) b/c 70 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,5** **Białko ogółem [g] 124,5** **Tłuszcz [g] 110,3** **Węglowodany ogółem [g] 315,2** **Sód [mg] 4 408,6** **b-karoten [mg] 9 572,9** **Potas [mg] 4 764,4** **Wapń [mg] 866,2** **Fosfor [mg] 2 273,4** **Magnez [mg] 564,1** **Żelazo [mg] 18,3** **Witamina C [mg] 442,9** **Błonnik pokarmowy [g] 55,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9** **suma cukrów prostych [g] 53,9**

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,