

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-12-11 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 pieczarkowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ) 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) Połędwica 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 301,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,9 <b>Sód [mg]</b> 3 663,4 <b>b-karoten [mg]</b> 5 203 <b>Potas [mg]</b> 4 378,8 <b>Wapń [mg]</b> 631,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 616,3 <b>Magnez [mg]</b> 341,6 <b>Żelazo [mg]</b> 13,2 <b>Witamina C [mg]</b> 314,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,1
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa selerowa z łazankami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ) 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) Połędwica 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 320,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 104 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,1 <b>Sód [mg]</b> 3 633 <b>b-karoten [mg]</b> 5 523,7 <b>Potas [mg]</b> 4 401,1 <b>Wapń [mg]</b> 567 <b>Fosfor [mg]</b> 1 463,6 <b>Magnez [mg]</b> 305,8 <b>Żelazo [mg]</b> 11,6 <b>Witamina C [mg]</b> 287,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,3
	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 100 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ) 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) Połędwica z piersi indyka 30 g Pasta drobiowo warzywna 100 g (9-SEL) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 311,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 91 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,2 <b>Sód [mg]</b> 3 701,9 <b>b-karoten [mg]</b> 7 173 <b>Potas [mg]</b> 4 455,9 <b>Wapń [mg]</b> 597,3 <b>Fosfor [mg]</b> 2 135,2 <b>Magnez [mg]</b> 579,4 <b>Żelazo [mg]</b> 16,9 <b>Witamina C [mg]</b> 278,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,2

2025-12-12 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) Twarożek figowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz w cieście bazyliowym z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ryż 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 Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 830,2 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 376,8 Sód [mg] 3 577,2 b-karoten [mg] 7 290,2 Potas [mg] 5 033,1 Wapń [mg] 661 Fosfor [mg] 1 455,8 Magnez [mg] 395,7 Żelazo [mg] 15,8 Witamina C [mg] 223,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 97,5
	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) Twarożek figowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ryż 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 Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 715,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 379,2 Sód [mg] 3 269,8 b-karoten [mg] 12 025,3 Potas [mg] 5 014,5 Wapń [mg] 625,5 Fosfor [mg] 1 343,1 Magnez [mg] 361,7 Żelazo [mg] 14 Witamina C [mg] 215 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 97,8
	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)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) 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 Sałata 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 421,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Sód [mg] 3 439,3 b-karoten [mg] 4 147,3 Potas [mg] 4 988,6 Wapń [mg] 773,7 Fosfor [mg] 1 893,8 Magnez [mg] 520,7 Żelazo [mg] 18 Witamina C [mg] 244,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 60,5

2025-12-13 sobota	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, 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 pomidorami pelati 400 ml (9-SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 260 g (1-GLU, 3-JAJ) 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 Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,8 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Sód [mg] 4 300,9 b-karoten [mg] 11 191,9 Potas [mg] 4 572,7 Wapń [mg] 550,9 Fosfor [mg] 1 597 Magnez [mg] 413,3 Żelazo [mg] 17,5 Witamina C [mg] 261 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 51,7
	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, 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 pomidorami pelati 400 ml (9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 260 g (1-GLU, 3-JAJ) 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] 2 716,1 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Sód [mg] 3 764,5 b-karoten [mg] 12 304,8 Potas [mg] 4 665,6 Wapń [mg] 513,8 Fosfor [mg] 1 529,6 Magnez [mg] 367,4 Żelazo [mg] 16,5 Witamina C [mg] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 54
	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) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Serek wiejski z ricottą 100 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 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 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] 2 354,6 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Sód [mg] 4 995,3 b-karoten [mg] 6 148,6 Potas [mg] 5 564,7 Wapń [mg] 600,6 Fosfor [mg] 2 030,8 Magnez [mg] 540,9 Żelazo [mg] 18,5 Witamina C [mg] 331,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 40,9

2025-12-14 niedziela	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g <b>(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</b> Bułka wrocławska 40 g <b>(1-GLU)</b> Chleb razowy 40 g <b>(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)</b> Masło 20 g <b>(7-MLE)</b> Szyńka z indyka 30 g <b>(1-GLU)</b> Pasta twarogowa z warzywami 80 g <b>(7-MLE, 9-SEL)</b> Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g <b>(1-GLU, 7-MLE)</b>	Rosół z makaronem 400 ml <b>(1-GLU, 9-SEL)</b> Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt <b>(10-GOR)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z rzepy białej 70 g <b>(3-JAJ, 7-MLE)</b> Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g <b>(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</b> Chleb razowy 40 g <b>(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)</b> Bułka wrocławska 40 g <b>(1-GLU)</b> Masło 20 g <b>(7-MLE)</b> Ser biały 80 g <b>(7-MLE)</b> Krakowska sucha extra 30 g <b>(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</b> Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 398 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276 <b>Sód [mg]</b> 3 155,2 <b>b-karoten [mg]</b> 7 939,9 <b>Potas [mg]</b> 4 805,5 <b>Wapń [mg]</b> 759,2 <b>Fosfor [mg]</b> 2 023,3 <b>Magnez [mg]</b> 417,4 <b>Żelazo [mg]</b> 13,6 <b>Witamina C [mg]</b> 347,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,8
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g <b>(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</b> Bułka wrocławska 60 g <b>(1-GLU)</b> Masło 20 g <b>(7-MLE)</b> Szyńka z indyka 30 g <b>(1-GLU)</b> Pasta twarogowa z warzywami 80 g <b>(7-MLE, 9-SEL)</b> Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g <b>(1-GLU, 7-MLE)</b>	Rosół z makaronem 400 ml <b>(1-GLU, 9-SEL)</b> Pałki z kurczaka pieczone 2 szt 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 <b>(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</b> Bułka wrocławska 60 g <b>(1-GLU)</b> Masło 20 g <b>(7-MLE)</b> Ser biały 80 g <b>(7-MLE)</b> Krakowska sucha extra 30 g <b>(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</b> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 330,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3 <b>Sód [mg]</b> 3 160,7 <b>b-karoten [mg]</b> 5 870,5 <b>Potas [mg]</b> 4 477,3 <b>Wapń [mg]</b> 700,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 801 <b>Magnez [mg]</b> 335,3 <b>Żelazo [mg]</b> 11,4 <b>Witamina C [mg]</b> 232,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Chleb razowy 120 g <b>(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)</b> Masło 20 g <b>(7-MLE)</b> Szyńka z indyka 30 g <b>(1-GLU)</b> Pasta twarogowa z warzywami 80 g <b>(7-MLE, 9-SEL)</b> Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g <b>(1-GLU, 7-MLE)</b>	Rosół z makaronem 400 ml <b>(1-GLU, 9-SEL)</b> Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza orkiszowa 180 g Surówka z rzepy białej b/c 70 g <b>(3-JAJ, 7-MLE)</b> Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g <b>(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)</b> Masło 20 g <b>(7-MLE)</b> Ser biały 80 g <b>(7-MLE)</b> Krakowska sucha extra 30 g <b>(6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</b> Pomidor 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 300,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 134 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,8 <b>Sód [mg]</b> 3 004,6 <b>b-karoten [mg]</b> 7 526,8 <b>Potas [mg]</b> 4 217,2 <b>Wapń [mg]</b> 751,7 <b>Fosfor [mg]</b> 2 124,7 <b>Magnez [mg]</b> 434,9 <b>Żelazo [mg]</b> 14,7 <b>Witamina C [mg]</b> 319,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54

2025-12-15 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) 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) Zawijańce z szynką diet. 110 g (1-GLU) Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) Kasza pęczak 180 g (1-GLU) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) 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-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) Ser żółty 30 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Sód [mg] 4 271,4 b-karoten [mg] 4 205,1 Potas [mg] 4 840,1 Wapń [mg] 899,3 Fosfor [mg] 1 663,7 Magnez [mg] 442 Żelazo [mg] 14,6 Witamina C [mg] 211,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 50,6
	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) 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 koperkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Zawijańce z szynką diet. 110 g (1-GLU) Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,5 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Sód [mg] 3 148,5 b-karoten [mg] 4 701 Potas [mg] 4 691,4 Wapń [mg] 637 Fosfor [mg] 1 500,8 Magnez [mg] 347,8 Żelazo [mg] 11,8 Witamina C [mg] 204,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 53,9
	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) 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) Zawijańce z szynką diet. 110 g (1-GLU) Kasza pęczak 180 g (1-GLU) 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) Ser żółty 30 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,5 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Sód [mg] 4 188,8 b-karoten [mg] 4 850,3 Potas [mg] 5 096,2 Wapń [mg] 914,6 Fosfor [mg] 1 902,6 Magnez [mg] 529,1 Żelazo [mg] 16,4 Witamina C [mg] 244,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 27,4

2025-12-16 wtorek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>1-GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g ( <b>7-MLE</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>7-MLE, 9-SEL</b> ) Filet z kurczaka panier.w sezamie 100 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ</b> ) Ziemniaki 180 g Ratatouille 80 g Sałata z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>1-GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka hawajska 150 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon Kantalupe 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 739,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 135,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,3 <b>Sód [mg]</b> 4 013 <b>b-karoten [mg]</b> 11 237,6 <b>Potas [mg]</b> 4 668,4 <b>Wapń [mg]</b> 879,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 752,1 <b>Magnez [mg]</b> 397,8 <b>Żelazo [mg]</b> 14,6 <b>Witamina C [mg]</b> 375,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g ( <b>7-MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml ( <b>9-SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Ratatouille lekkostrawne 80 g ( <b>9-SEL</b> ) Sałata z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 150 g ( <b>9-SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon Kantalupe 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 349,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,7 <b>Sód [mg]</b> 3 046,3 <b>b-karoten [mg]</b> 10 554,6 <b>Potas [mg]</b> 4 745,9 <b>Wapń [mg]</b> 567,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 332,2 <b>Magnez [mg]</b> 339,5 <b>Żelazo [mg]</b> 10,8 <b>Witamina C [mg]</b> 249,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,5
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb razowy 120 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g ( <b>7-MLE</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>7-MLE, 9-SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna 180 g ( <b>1-GLU</b> ) Sałata z sosem vinegret 70 g Ratatouille 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka hawajska b/c 150 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 411,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,9 <b>Sód [mg]</b> 4 419,2 <b>b-karoten [mg]</b> 9 458,8 <b>Potas [mg]</b> 4 010,7 <b>Wapń [mg]</b> 854,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 928,4 <b>Magnez [mg]</b> 446,8 <b>Żelazo [mg]</b> 15,8 <b>Witamina C [mg]</b> 349,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50

2025-12-17 środa	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pyszka 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) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Makaron pene 180 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kalafior 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 525,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,5 <b>Sód [mg]</b> 3 377,2 <b>b-karoten [mg]</b> 10 379,9 <b>Potas [mg]</b> 4 688,1 <b>Wapń [mg]</b> 698,6 <b>Fosfor [mg]</b> 1 746,3 <b>Magnez [mg]</b> 413,5 <b>Żelazo [mg]</b> 16,8 <b>Witamina C [mg]</b> 305,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,7
	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) Pyszka 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) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Makaron pene 180 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 60 g Kalafior 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-OWL, 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 448,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,6 <b>Sód [mg]</b> 3 141,6 <b>b-karoten [mg]</b> 12 175,3 <b>Potas [mg]</b> 4 813,4 <b>Wapń [mg]</b> 618,3 <b>Fosfor [mg]</b> 1 601,9 <b>Magnez [mg]</b> 380,5 <b>Żelazo [mg]</b> 15,7 <b>Witamina C [mg]</b> 326 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,8
	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) Pyszka 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) Makaron razowy 180 g (1-GLU) Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/c 70 g Kalafior 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 403,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,6 <b>Sód [mg]</b> 3 342,2 <b>b-karoten [mg]</b> 8 818,5 <b>Potas [mg]</b> 5 072,7 <b>Wapń [mg]</b> 669,9 <b>Fosfor [mg]</b> 1 893,9 <b>Magnez [mg]</b> 539 <b>Żelazo [mg]</b> 18,2 <b>Witamina C [mg]</b> 288,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,8

2025-12-18 czwartek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml ( <b>1-GLU, 9-SEL</b> ) Gołąbek po hiszpańsku 100 g ( <b>3-JAJ, 9-SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g Surówka z pora (z majonezem) 70 g ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>1-GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> ) Kaziuk 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Kiwi 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 687,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,9 <b>Sód [mg]</b> 3 904,3 <b>b-karoten [mg]</b> 9 279,3 <b>Potas [mg]</b> 6 014,1 <b>Wapń [mg]</b> 787,7 <b>Fosfor [mg]</b> 1 934,6 <b>Magnez [mg]</b> 469,9 <b>Żelazo [mg]</b> 15,6 <b>Witamina C [mg]</b> 493,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,7
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>1-GLU</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml ( <b>1-GLU, 9-SEL</b> ) Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g ( <b>3-JAJ, 9-SEL</b> ) 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 ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> ) Kaziuk 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 719,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 98 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,7 <b>Sód [mg]</b> 3 615,8 <b>b-karoten [mg]</b> 8 512,2 <b>Potas [mg]</b> 6 058,4 <b>Wapń [mg]</b> 744,4 <b>Fosfor [mg]</b> 1 697,1 <b>Magnez [mg]</b> 415,1 <b>Żelazo [mg]</b> 13,3 <b>Witamina C [mg]</b> 310,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,3
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Grahamka mini 1 szt ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Chleb razowy 90 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml ( <b>1-GLU, 9-SEL</b> ) Gołąbek po hiszpańsku z ryżem brązowym 100 g ( <b>3-JAJ, 9-SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ryż brązowy 180 g Kalafior 80 g Surówka z pora (z majonezem) b/c 70 g ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> ) Kaziuk 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 792,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,7 <b>Sód [mg]</b> 4 340,7 <b>b-karoten [mg]</b> 9 242,8 <b>Potas [mg]</b> 5 751,8 <b>Wapń [mg]</b> 832,3 <b>Fosfor [mg]</b> 2 312,6 <b>Magnez [mg]</b> 622,1 <b>Żelazo [mg]</b> 18,5 <b>Witamina C [mg]</b> 469,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,7

2025-12-19 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) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (8-OWŁ, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Papryka 40 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Sód [mg] 2 470,9 b-karoten [mg] 6 245,7 Potas [mg] 4 415,4 Wapń [mg] 734,1 Fosfor [mg] 1 738,7 Magnez [mg] 335,1 Żelazo [mg] 14,1 Witamina C [mg] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 99,2
	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) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (8-OWŁ, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Sód [mg] 2 379,8 b-karoten [mg] 5 226,4 Potas [mg] 4 386,3 Wapń [mg] 724,3 Fosfor [mg] 1 615,6 Magnez [mg] 294 Żelazo [mg] 13,1 Witamina C [mg] 222,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 99,1
	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) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 400 ml (8-OWŁ, 9-SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem b/c 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy b/c 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 302 Sód [mg] 2 629,4 b-karoten [mg] 7 456,8 Potas [mg] 5 020,7 Wapń [mg] 747,2 Fosfor [mg] 1 961,2 Magnez [mg] 420,1 Żelazo [mg] 16,3 Witamina C [mg] 347,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 54,3

2025-12-20 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>1-GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 80 g ( <b>7-MLE</b> ) Kaziuk 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa kalafiorowa z makaronem muszelki 400 ml ( <b>1-GLU, 7-MLE, 9-SEL</b> ) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g ( <b>1-GLU</b> ) Sos ziołowy 60 g ( <b>1-GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g ( <b>3-JAJ</b> ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Ser mozzarella kulki mini 50 g ( <b>7-MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 433,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 312,8 <b>Sód</b> [mg] 3 248,6 <b>b-karoten</b> [mg] 5 636,6 <b>Potas</b> [mg] 4 638,4 <b>Wapń</b> [mg] 671,8 <b>Fosfor</b> [mg] 1 442,2 <b>Magnez</b> [mg] 397,2 <b>Żelazo</b> [mg] 12,5 <b>Witamina C</b> [mg] 300,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,2
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 80 g ( <b>7-MLE</b> ) Kaziuk 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa kalafiorowa z makaronem muszelki 400 ml ( <b>1-GLU, 7-MLE, 9-SEL</b> ) Bitka schabowa lekka 100 g ( <b>1-GLU</b> ) Sos ziołowy 60 g ( <b>1-GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>1-GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Ser mozzarella kulki mini 50 g ( <b>7-MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 517,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,3 <b>Sód</b> [mg] 3 512,7 <b>b-karoten</b> [mg] 8 522 <b>Potas</b> [mg] 4 547,2 <b>Wapń</b> [mg] 616,4 <b>Fosfor</b> [mg] 1 281,7 <b>Magnez</b> [mg] 347 <b>Żelazo</b> [mg] 10,8 <b>Witamina C</b> [mg] 253,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,5
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> ) Chleb razowy 120 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>7-MLE</b> ) Kaziuk 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa kalafiorowa z makaronem razowym 400 ml ( <b>1-GLU, 9-SEL</b> ) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g ( <b>1-GLU</b> ) Kasza pęczak owsiany 180 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 70 g ( <b>3-JAJ</b> ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 2 szt Chleb razowy 120 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> ) Ser mozzarella kulki mini 50 g ( <b>7-MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 30 g ( <b>1-GLU</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 301,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 270,3 <b>Sód</b> [mg] 3 408,8 <b>b-karoten</b> [mg] 5 733,3 <b>Potas</b> [mg] 3 886,2 <b>Wapń</b> [mg] 769,1 <b>Fosfor</b> [mg] 1 582,5 <b>Magnez</b> [mg] 445,8 <b>Żelazo</b> [mg] 14,6 <b>Witamina C</b> [mg] 336,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,6

### **Oznaczenia alergenów:**

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
- 2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
- 3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
- 4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
- 5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
- 7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
- 9-SEL - Seler i produkty pochodne,
- 10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- 11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- 12-SO2 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- 13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- 14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,