

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-12-21 niedziela	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser żółty 50 g (7-MLE) Szyńka od szwagra 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 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) Szyńka z indyka 50 g (1-GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 254,3 Sód [mg] 3 752,5 b-karoten [mg] 9 040,9 Potas [mg] 4 256,3 Wapń [mg] 950,9 Fosfor [mg] 1 682,9 Magnez [mg] 374,4 Żelazo [mg] 14,7 Witamina C [mg] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 62,9
	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 100 g (7-MLE) Szyńka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Ziemniaki 180 g Kalafior puree 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 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) Szyńka z indyka 50 g (1-GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,5 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 266 Sód [mg] 2 967,8 b-karoten [mg] 9 534 Potas [mg] 4 132,7 Wapń [mg] 622,5 Fosfor [mg] 1 512,3 Magnez [mg] 323,1 Żelazo [mg] 12,6 Witamina C [mg] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 66,4
	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) Ser żółty 50 g (7-MLE) Szyńka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza orkiszowa 180 g Kalafior 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka b/c 70 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szyńka z indyka 50 g (1-GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 230 Sód [mg] 3 425,3 b-karoten [mg] 9 004,5 Potas [mg] 3 656,2 Wapń [mg] 961,4 Fosfor [mg] 1 764,6 Magnez [mg] 403,5 Żelazo [mg] 15,9 Witamina C [mg] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 49,8

2025-12-22 poniedziałek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 180 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 896,8 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 118,6 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Sód [mg] 4 496,6 b-karoten [mg] 7 007,6 Potas [mg] 5 375,2 Wapń [mg] 741,7 Fosfor [mg] 1 913,5 Magnez [mg] 581,7 Żelazo [mg] 14,3 Witamina C [mg] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 44,6
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 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) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 180 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Schab parowany 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,9 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Sód [mg] 3 695,7 b-karoten [mg] 7 974,1 Potas [mg] 5 541,9 Wapń [mg] 709,4 Fosfor [mg] 1 697 Magnez [mg] 416,4 Żelazo [mg] 12,8 Witamina C [mg] 219,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 46,3
	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) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 180 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana 180 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z ogórka i pomidora 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) Szynka na kartki 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 823,1 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 333 Sód [mg] 4 702,7 b-karoten [mg] 7 007,6 Potas [mg] 5 724,8 Wapń [mg] 765,4 Fosfor [mg] 2 183,3 Magnez [mg] 672,7 Żelazo [mg] 16,9 Witamina C [mg] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 40,3

2025-12-23 wtorek	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek figowy 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 60 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) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 343 Sód [mg] 3 605,6 b-karoten [mg] 6 152,6 Potas [mg] 5 924,7 Wapń [mg] 487 Fosfor [mg] 1 538,9 Magnez [mg] 486,6 Żelazo [mg] 13,3 Witamina C [mg] 270,4 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 82,8
	Luxmed Łatwastrawna 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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek figowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa b/ml 400 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Brokuły puree 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,2 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Sód [mg] 3 439 b-karoten [mg] 6 806,6 Potas [mg] 5 936,8 Wapń [mg] 445 Fosfor [mg] 1 350,7 Magnez [mg] 429,3 Żelazo [mg] 11,8 Witamina C [mg] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 84,1
	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z ziołami 100 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Brokuły 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Sód [mg] 3 851,2 b-karoten [mg] 6 553,6 Potas [mg] 5 117,1 Wapń [mg] 585,6 Fosfor [mg] 1 943,3 Magnez [mg] 485,1 Żelazo [mg] 15,8 Witamina C [mg] 255,2 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 38,1

2025-12-24 środa	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 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) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Salata 30 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Makaron kokardki 180 g (1-GLU) Twarożek 100 g (7-MLE) Mus truskawkowy 150 g Jabłko pieczone 1 szt 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) Salatka jarzynowa 150 g (3-JAJ, 9-SEL) Pierogi z kapustą i pieczarkami II 135 g (1-GLU, 3-JAJ) Barszcz czerwony czysty 250 ml (9-SEL) Ryba po grecku parowana 150 g (4-RYB, 7-MLE) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 374,8 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 121,2 Węglowodany ogółem [g] 453,7 Sód [mg] 3 333,6 b-karoten [mg] 7 816,3 Potas [mg] 5 635,2 Wapń [mg] 982,7 Fosfor [mg] 2 104,7 Magnez [mg] 474,9 Żelazo [mg] 20,1 Witamina C [mg] 365,8 Łącznik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 64,1 suma cukrów prostych [g] 107,1
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 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) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Makaron kokardki 180 g (1-GLU) Twarożek 100 g (7-MLE) Mus truskawkowy 150 g Jabłko pieczone 1 szt 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) Salatka jarzynowa lekkostrawna. 150 g (3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Barszcz czerwony czysty 250 ml (9-SEL) Pierogi ze szpinakiem II 135 g (1-GLU, 3-JAJ) Ryba po grecku parowana 150 g (4-RYB, 7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 392,4 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 475,5 Sód [mg] 2 672 b-karoten [mg] 9 010,8 Potas [mg] 5 997,9 Wapń [mg] 993,5 Fosfor [mg] 2 083,1 Magnez [mg] 440,8 Żelazo [mg] 19,1 Witamina C [mg] 370,3 Łącznik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,3 suma cukrów prostych [g] 104
	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) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Ogórek 70 g Salata 30 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Makaron razowy 180 g (1-GLU) Twarożek 100 g (7-MLE) Mus truskawkowy bez cukru 150 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Salatka jarzynowa 150 g (3-JAJ, 9-SEL) Barszcz czerwony czysty 250 ml (9-SEL) Pierogi z kapustą i pieczarkami II 135 g (1-GLU, 3-JAJ) Ryba po grecku parowana 150 g (4-RYB, 7-MLE) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe b/cukru 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 256,7 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 118,6 Węglowodany ogółem [g] 428,9 Sód [mg] 3 744 b-karoten [mg] 7 804,4 Potas [mg] 6 072,8 Wapń [mg] 1 025,2 Fosfor [mg] 2 289,3 Magnez [mg] 631,9 Żelazo [mg] 21,9 Witamina C [mg] 365,8 Łącznik pokarmowy [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 63,1 suma cukrów prostych [g] 96,6

2025-12-25 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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Schab pieczony z morelą 50 g Papryka 70 g Sałata 30 g Piernik święteczny 80 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Sałata lodowa z ogórkiem, papryką i pomidorem 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g 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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Sałatka tuńczykowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 150 g (3-JAJ, 4-RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,2 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Sód [mg] 3 701,7 b-karoten [mg] 8 160,6 Potas [mg] 4 917,9 Wapń [mg] 571,8 Fosfor [mg] 1 567,1 Magnez [mg] 409,3 Żelazo [mg] 15,3 Witamina C [mg] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 52,1
	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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Schab pieczony z morelą 50 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Piernik święteczny 80 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Sałatka tuńczyk z warzywami diet. 150 g (3-JAJ, 4-RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,6 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Sód [mg] 3 536,3 b-karoten [mg] 7 655,2 Potas [mg] 4 756,4 Wapń [mg] 610,4 Fosfor [mg] 1 450 Magnez [mg] 353,8 Żelazo [mg] 14,3 Witamina C [mg] 208,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 51,2
	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 naturalna ze straganu 30 g Schab pieczony z morelą 50 g Papryka 70 g Sałata 30 g Ciasteczka bez cukru z owocami 40 g Herbata 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Kasza pęczak 170 g (1-GLU) Sałata lodowa z ogórkiem, papryką i pomidorem 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Sałatka tuńczykowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 150 g (3-JAJ, 4-RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Sód [mg] 4 104,4 b-karoten [mg] 9 271,9 Potas [mg] 4 502,5 Wapń [mg] 614,7 Fosfor [mg] 1 787,9 Magnez [mg] 453,2 Żelazo [mg] 17,1 Witamina C [mg] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 35,2

2025-12-26 piątek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 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) Karkówka pieczona 30 g Sałatka hawajska 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Sernik z brzoskwinia 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Zupa jarzynowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Sos morelowy 60 g Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Carpaccio z buraczków 70 g (8-OWL, 11-SEZ) Cukinia pieczona z bazylią 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Schab na kartki 30 g Paszтет z gęsią 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon Kantalupe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 065 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 137,7 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Sód [mg] 4 146,6 b-karoten [mg] 7 410,1 Potas [mg] 4 932,8 Wapń [mg] 1 026,8 Fosfor [mg] 1 974,8 Magnez [mg] 407,3 Żelazo [mg] 19,6 Witamina C [mg] 244,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,2 suma cukrów prostych [g] 81
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 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) Karkówka pieczona 30 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 150 g (3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Sernik z brzoskwinia 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Sos morelowy 60 g Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Sałatka z buraka diet. 70 g Cukinia pieczona z bazylią 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) Schab na kartki 30 g Paszтет z gęsią 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon Kantalupe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 010,6 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 135,4 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Sód [mg] 3 049,2 b-karoten [mg] 8 096,3 Potas [mg] 4 931,3 Wapń [mg] 730,3 Fosfor [mg] 1 632,2 Magnez [mg] 347,7 Żelazo [mg] 18,4 Witamina C [mg] 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,2 suma cukrów prostych [g] 83
	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) Karkówka pieczona 30 g Sałatka hawajska b/c 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Ciasto drożdżowe b/cukru 80 g	Zupa jarzynowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Cukinia pieczona z bazylią 80 g Surówka z rzepy białej b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) 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) Schab na kartki 30 g Paszтет z gęsią 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 754,7 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 126,7 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Sód [mg] 4 894,3 b-karoten [mg] 4 946,8 Potas [mg] 4 462,6 Wapń [mg] 966,9 Fosfor [mg] 2 144,5 Magnez [mg] 468,8 Żelazo [mg] 20,9 Witamina C [mg] 265 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,1 suma cukrów prostych [g] 56

2025-12-27 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 35 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy 180 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 180 g (1-GLU) Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Schab parowany 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,7 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 345 Sód [mg] 3 829,2 b-karoten [mg] 6 778,6 Potas [mg] 5 019 Wapń [mg] 627,8 Fosfor [mg] 1 586 Magnez [mg] 382,6 Żelazo [mg] 15,6 Witamina C [mg] 246,3 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 50,4
	Luxmed Łatwastrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 35 g (1-GLU) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa b/ml 400 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 180 g (1-GLU) Fasolka gotowana 80 g Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Schab parowany 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Sód [mg] 3 461 b-karoten [mg] 6 023,1 Potas [mg] 4 742,3 Wapń [mg] 545,3 Fosfor [mg] 1 416,4 Magnez [mg] 331,3 Żelazo [mg] 13,8 Witamina C [mg] 240,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 48,3
	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) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa kalafiorowa b/ml 400 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy 180 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron razowy 180 g (1-GLU) Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Pyzdra szynkowa 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Sód [mg] 3 899,7 b-karoten [mg] 5 419,2 Potas [mg] 5 347,1 Wapń [mg] 655,9 Fosfor [mg] 1 777,1 Magnez [mg] 542,5 Żelazo [mg] 17,6 Witamina C [mg] 241,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 39,4

2025-12-28 niedziela	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 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) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miodowy 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679,5 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 135,1 Węglowodany ogółem [g] 272,5 Sód [mg] 3 466,6 b-karoten [mg] 9 687,7 Potas [mg] 5 205,5 Wapń [mg] 748,1 Fosfor [mg] 1 957,8 Magnez [mg] 428,1 Żelazo [mg] 15,5 Witamina C [mg] 370 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,6 suma cukrów prostych [g] 57,6
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 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) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miodowy 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,1 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 129,6 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Sód [mg] 3 297 b-karoten [mg] 7 915 Potas [mg] 5 211,5 Wapń [mg] 714,4 Fosfor [mg] 1 797,6 Magnez [mg] 370,6 Żelazo [mg] 14,3 Witamina C [mg] 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,1 suma cukrów prostych [g] 55,4
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza pęczak 180 g (1-GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,8 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 128,2 Węglowodany ogółem [g] 254,5 Sód [mg] 3 809,9 b-karoten [mg] 7 280 Potas [mg] 4 314,1 Wapń [mg] 694 Fosfor [mg] 2 136 Magnez [mg] 440 Żelazo [mg] 17,5 Witamina C [mg] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5 suma cukrów prostych [g] 43,6

2025-12-29 poniedziałek	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 żółty 30 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z papryki z olejem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-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) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,2 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Sód [mg] 3 873,9 b-karoten [mg] 7 198,8 Potas [mg] 4 278,3 Wapń [mg] 894,8 Fosfor [mg] 1 997,6 Magnez [mg] 545,6 Żelazo [mg] 15,2 Witamina C [mg] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 40,8
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g (1-GLU, 3-JAJ) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,1 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Sód [mg] 3 057,8 b-karoten [mg] 9 245,8 Potas [mg] 4 289,9 Wapń [mg] 633,2 Fosfor [mg] 1 565,9 Magnez [mg] 355,3 Żelazo [mg] 12,8 Witamina C [mg] 171,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 43,4
	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) Ser żółty 30 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Kasza gryczana 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,1 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Sód [mg] 3 866,8 b-karoten [mg] 7 178,5 Potas [mg] 4 589 Wapń [mg] 898,4 Fosfor [mg] 2 215,4 Magnez [mg] 638,8 Żelazo [mg] 17,4 Witamina C [mg] 214,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 29,3

2025-12-30 wtorek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 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) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Ryż 180 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 779,5 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 373,3 Sód [mg] 2 993,3 b-karoten [mg] 11 341,8 Potas [mg] 5 409 Wapń [mg] 783,1 Fosfor [mg] 1 718,2 Magnez [mg] 423,9 Żelazo [mg] 15,8 Witamina C [mg] 358,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 61,5
	Luxmed Łatwastrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 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) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku diet. 100 g (1-GLU) Ryż 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-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,2 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 372,4 Sód [mg] 2 685,4 b-karoten [mg] 7 831,1 Potas [mg] 5 355 Wapń [mg] 726,9 Fosfor [mg] 1 607,1 Magnez [mg] 385,7 Żelazo [mg] 15,2 Witamina C [mg] 256,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 58,4
	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Ryż brązowy 180 g Fasolka gotowana 80 g Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,3 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Sód [mg] 4 061,5 b-karoten [mg] 11 392,4 Potas [mg] 5 291,6 Wapń [mg] 810,4 Fosfor [mg] 2 082,5 Magnez [mg] 528 Żelazo [mg] 18,2 Witamina C [mg] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 48,9

2025-12-31 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) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR) Ziemniaki 180 g Kalańior 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-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 tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 150 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,2 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Sód [mg] 3 359,7 b-karoten [mg] 11 299,2 Potas [mg] 4 952 Wapń [mg] 563,2 Fosfor [mg] 1 689,1 Magnez [mg] 430,4 Żelazo [mg] 16 Witamina C [mg] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 68,2
	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) Szynka bankietowa 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 minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 180 g Kalańior 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-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) 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] 2 343,9 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Sód [mg] 3 380,8 b-karoten [mg] 12 142,6 Potas [mg] 4 482,6 Wapń [mg] 545,1 Fosfor [mg] 1 427,6 Magnez [mg] 350,8 Żelazo [mg] 14,1 Witamina C [mg] 316,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 67,3
	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) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Kasza orkiszowa 180 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/c 70 g Kalańior 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) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 150 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,6 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Sód [mg] 3 156,8 b-karoten [mg] 9 348 Potas [mg] 4 315,3 Wapń [mg] 561,7 Fosfor [mg] 1 736,3 Magnez [mg] 447,9 Żelazo [mg] 16,9 Witamina C [mg] 323 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 52,8

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,