

|                     |                                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2026-01-01 czwartek | Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa   | Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Chleb razowy 40 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Twarożek miętowy 80 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Krakowska sucha extra 30 g ( <b>6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR</b> )<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 30 g | Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml ( <b>7-MLE, 9-SEL</b> )<br>Klopsik z indyka z oliwkami i feta 100 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE</b> )<br>Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 70 g ( <b>3-JAJ</b> )<br>Bukiet warzyw 3-skl. 80 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                                           | Kiwi 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Chleb razowy 40 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Szynka z indyka 30 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 100 g<br>Papryka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 312,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 105,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 88,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,5<br><b>Sód [mg]</b> 4 702,1<br><b>b-karoten [mg]</b> 9 933,7<br><b>Potas [mg]</b> 4 477,2<br><b>Wapń [mg]</b> 766,2<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 608,7<br><b>Magnez [mg]</b> 388,5<br><b>Żelazo [mg]</b> 13,7<br><b>Witamina C [mg]</b> 408,2<br><b>Łącznik pokarmowy [g]</b> 38,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,5  |
|                     | Luxmed Łatwastrawna wysokobiałkowa | Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Twarożek miętowy 80 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Krakowska sucha extra 30 g ( <b>6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g                                                                | Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml ( <b>9-SEL</b> )<br>Klopsik z indyka z oliwkami 100 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ</b> )<br>Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g<br>Ziemniaki 180 g<br>Dynam gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekką 70 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                               | Kiwi 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Szynka z indyka 30 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 100 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g                                                             | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 320,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 104,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 84,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,8<br><b>Sód [mg]</b> 4 080<br><b>b-karoten [mg]</b> 10 325<br><b>Potas [mg]</b> 4 373,5<br><b>Wapń [mg]</b> 695,7<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 422,3<br><b>Magnez [mg]</b> 320,9<br><b>Żelazo [mg]</b> 11,8<br><b>Witamina C [mg]</b> 272,5<br><b>Łącznik pokarmowy [g]</b> 31<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 57         |
|                     | Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa   | Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> )<br>Chleb razowy 120 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Twarożek miętowy 80 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Krakowska sucha extra 30 g ( <b>6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR</b> )<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 30 g                                                                                                             | Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml ( <b>7-MLE, 9-SEL</b> )<br>Klopsik z indyka z oliwkami i feta 100 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE</b> )<br>Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g<br>Makaron razowy 180 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> )<br>Dynam gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kiwi 1 szt<br>Chleb razowy 120 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Szynka z indyka 30 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g<br>Papryka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt                                                                                                                            | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 338,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 100,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 89,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,1<br><b>Sód [mg]</b> 4 523,2<br><b>b-karoten [mg]</b> 11 694,3<br><b>Potas [mg]</b> 4 301,9<br><b>Wapń [mg]</b> 840,3<br><b>Fosfor [mg]</b> 1 770,1<br><b>Magnez [mg]</b> 512,1<br><b>Żelazo [mg]</b> 15,5<br><b>Witamina C [mg]</b> 359,7<br><b>Łącznik pokarmowy [g]</b> 49,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,6 |

|                   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-02 piątek | Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 30 g (1-GLU)<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE)<br>Pomidory koktajlowe 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Pierogi z serem II 260 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE)<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                  | Banan 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Polędwica z piersi indyka 30 g<br>Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 150 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR)<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 908,7<br>Białko ogółem [g] 131,2<br>Tłuszcz [g] 97,7<br>Węglowodany ogółem [g] 382,9<br>Sód [mg] 3 090,6<br>b-karoten [mg] 4 673,2<br>Potas [mg] 4 964<br>Wapń [mg] 781,7<br>Fosfor [mg] 1 995,5<br>Magnez [mg] 462,6<br>Żelazo [mg] 16,8<br>Witamina C [mg] 221,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,8<br>suma cukrów prostych [g] 116,3 |
|                   | Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 30 g (1-GLU)<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE)<br>Pomidory koktajlowe 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g                                                    | Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL)<br>Pierogi z serem II 260 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE)<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                    | Banan 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Polędwica z piersi indyka 30 g<br>Sałatka nicejska (z tuńczykiem lekkostrawna) 150 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g                                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 916,7<br>Białko ogółem [g] 132,1<br>Tłuszcz [g] 96,3<br>Węglowodany ogółem [g] 392,1<br>Sód [mg] 2 467,3<br>b-karoten [mg] 5 284,8<br>Potas [mg] 4 999<br>Wapń [mg] 755,1<br>Fosfor [mg] 1 849,6<br>Magnez [mg] 393,4<br>Żelazo [mg] 15,6<br>Witamina C [mg] 243,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,1<br>suma cukrów prostych [g] 118,4 |
|                   | Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 30 g (1-GLU)<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE)<br>Pomidory koktajlowe 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt                                                                                                         | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem b/c 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Sos jogurtowo-serowy b/c 80 g (7-MLE)<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Mandarynka 1 szt<br>Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Polędwica z piersi indyka 30 g<br>Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 150 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR)<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,9<br>Białko ogółem [g] 119<br>Tłuszcz [g] 104,8<br>Węglowodany ogółem [g] 287,2<br>Sód [mg] 3 306,6<br>b-karoten [mg] 4 666,3<br>Potas [mg] 4 915,4<br>Wapń [mg] 823,3<br>Fosfor [mg] 2 119,2<br>Magnez [mg] 488,9<br>Żelazo [mg] 18,4<br>Witamina C [mg] 260,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 50,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9<br>suma cukrów prostych [g] 54,9 |

|                   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-03 sobota | Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa   | <p>Kawa mleczna bez cukru 250 g (<b>1-GLU, 7-MLE</b>)<br/>Kajzerka 1 szt (<b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ</b>)<br/>Chleb pszenno-żytni 40 g (<b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b>)<br/>Chleb razowy 40 g (<b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b>)<br/>Masło 20 g (<b>7-MLE</b>)<br/>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (<b>7-MLE</b>)<br/>Łopatka z pietruszką 30 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Ogórek 70 g<br/>Sałata 30 g</p>                 | <p>Zupa jarzynowa 400 ml (<b>7-MLE, 9-SEL</b>)<br/>Bitka z kurczaka lekka 100 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Sos ziołowy 60 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Kasza bulgur 180 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Brokuły 80 g<br/>Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g<br/>Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>     | <p>Pomarańcza 1 szt<br/>Chleb pszenno-żytni 40 g (<b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b>)<br/>Chleb razowy 40 g (<b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b>)<br/>Bułka wrocławska 40 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Masło 20 g (<b>7-MLE</b>)<br/>Ser żółty 30 g (<b>7-MLE</b>)<br/>Szynka od szwagra 30 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Pomidor 70 g<br/>Sałata 30 g<br/>Herbata 1 szt<br/>Cukier 5 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br/>[kcal] 2 505,3<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 109,3<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 85,1<br/><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,3<br/><b>Sód</b> [mg] 3 773,7<br/><b>b-karoten</b> [mg] 4 462,8<br/><b>Potas</b> [mg] 4 954,3<br/><b>Wapń</b> [mg] 950,2<br/><b>Fosfor</b> [mg] 1 787,6<br/><b>Magnez</b> [mg] 420,6<br/><b>Żelazo</b> [mg] 12<br/><b>Witamina C</b> [mg] 243,5<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,2<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,4<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,6</p> |
|                   | Luxmed Łatwastrawna wysokobiałkowa | <p>Kawa mleczna bez cukru 250 g (<b>1-GLU, 7-MLE</b>)<br/>Kajzerka 1 szt (<b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ</b>)<br/>Chleb pszenno-żytni 35 g (<b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b>)<br/>Bułka wrocławska 35 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Masło 20 g (<b>7-MLE</b>)<br/>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (<b>7-MLE</b>)<br/>Łopatka z pietruszką 30 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Pomidor 70 g<br/>Sałata 30 g<br/>Herbata 1 szt<br/>Cukier 5 g</p> | <p>Zupa jarzynowa b/ml 400 ml (<b>9-SEL</b>)<br/>Bitka z kurczaka lekka 100 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Sos ziołowy 60 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Kasza bulgur 180 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Brokuły puree 80 g<br/>Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g<br/>Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> | <p>Pomarańcza 1 szt<br/>Chleb pszenno-żytni 60 g (<b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b>)<br/>Bułka wrocławska 60 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Masło 20 g (<b>7-MLE</b>)<br/>Ser biały 80 g (<b>7-MLE</b>)<br/>Szynka od szwagra 30 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Pomidor 70 g<br/>Sałata 30 g<br/>Herbata 1 szt<br/>Cukier 5 g</p>                                                            | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br/>[kcal] 2 529,9<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 119,7<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 79,6<br/><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,5<br/><b>Sód</b> [mg] 3 454,5<br/><b>b-karoten</b> [mg] 4 875,1<br/><b>Potas</b> [mg] 5 000,9<br/><b>Wapń</b> [mg] 761,1<br/><b>Fosfor</b> [mg] 1 685,5<br/><b>Magnez</b> [mg] 373,9<br/><b>Żelazo</b> [mg] 11<br/><b>Witamina C</b> [mg] 259,5<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,5<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,5<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,7</p> |
|                   | Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa   | <p>Kawa mleczna bez cukru 250 g (<b>1-GLU, 7-MLE</b>)<br/>Chleb razowy 90 g (<b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b>)<br/>Grahamka mini 1 szt (<b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b>)<br/>Masło 20 g (<b>7-MLE</b>)<br/>Łopatka z pietruszką 30 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (<b>7-MLE</b>)<br/>Ogórek 70 g<br/>Sałata 30 g<br/>Herbata 1 szt</p>                                                    | <p>Zupa jarzynowa 400 ml (<b>7-MLE, 9-SEL</b>)<br/>Bitka z kurczaka lekka 100 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Kasza bulgur 180 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Brokuły 80 g<br/>Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g<br/>Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>                                     | <p>Pomarańcza 1 szt<br/>Chleb razowy 120 g (<b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b>)<br/>Masło 20 g (<b>7-MLE</b>)<br/>Ser żółty 30 g (<b>7-MLE</b>)<br/>Szynka od szwagra 30 g (<b>1-GLU</b>)<br/>Pomidor 70 g<br/>Sałata 30 g<br/>Herbata 1 szt</p>                                                                                                                          | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br/>[kcal] 2 407,6<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 105,3<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 82,5<br/><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,7<br/><b>Sód</b> [mg] 3 830,3<br/><b>b-karoten</b> [mg] 4 462,8<br/><b>Potas</b> [mg] 5 292<br/><b>Wapń</b> [mg] 977,2<br/><b>Fosfor</b> [mg] 2 051,3<br/><b>Magnez</b> [mg] 513,7<br/><b>Żelazo</b> [mg] 14,7<br/><b>Witamina C</b> [mg] 243,5<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,1<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,2<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,9</p> |

|                      |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-04 niedziela | Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Serek homogenizowany waniliowy 100 g (7-MLE)<br>Pyzdra schabowa 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)<br>Ziemniaki 180 g<br>Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL)<br>Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Winogrona 100 g<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ)<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,1<br>Białko ogółem [g] 106,8<br>Tłuszcz [g] 88,8<br>Węglowodany ogółem [g] 285<br>Sód [mg] 3 511,9<br>b-karoten [mg] 4 106,2<br>Potas [mg] 4 236<br>Wapń [mg] 590,1<br>Fosfor [mg] 1 588,1<br>Magnez [mg] 326,6<br>Żelazo [mg] 15,4<br>Witamina C [mg] 202,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5<br>suma cukrów prostych [g] 71,5  |
|                      | Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Serek homogenizowany waniliowy 90 g (7-MLE)<br>Pyzdra schabowa 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g                                                     | Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)<br>Ziemniaki 180 g<br>Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL)<br>Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Winogrona 100 g<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,8<br>Białko ogółem [g] 107,9<br>Tłuszcz [g] 84,6<br>Węglowodany ogółem [g] 289,8<br>Sód [mg] 3 372,8<br>b-karoten [mg] 4 679<br>Potas [mg] 4 079,9<br>Wapń [mg] 561,4<br>Fosfor [mg] 1 446,5<br>Magnez [mg] 283,3<br>Żelazo [mg] 13,7<br>Witamina C [mg] 201,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35<br>suma cukrów prostych [g] 70,6  |
|                      | Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Serek homogenizowany z koperkiem 100 g (7-MLE)<br>Pyzdra schabowa 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt                                                                                                       | Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g<br>Kasza orkiszowa 180 g<br>Fasolka gotowana 80 g<br>Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                        | Jabłko 1 szt<br>Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ)<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt                                                                                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,4<br>Białko ogółem [g] 102,7<br>Tłuszcz [g] 103<br>Węglowodany ogółem [g] 250,7<br>Sód [mg] 3 629,6<br>b-karoten [mg] 4 241,2<br>Potas [mg] 3 682,3<br>Wapń [mg] 612<br>Fosfor [mg] 1 723,5<br>Magnez [mg] 374,5<br>Żelazo [mg] 17,3<br>Witamina C [mg] 189,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 53,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6<br>suma cukrów prostych [g] 31,7 |

|                         |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-05 poniedziałek | Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa   | Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU)<br>Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE)<br>Papryka 70 g<br>Sałata 30 g | Żurek z ziemniakami i kielbasą 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydżianych 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Ryż 180 g<br>Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g<br>Mizeria 70 g (7-MLE)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Mandarynka 2 szt<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 968<br>Białko ogółem [g] 120,3<br>Tłuszcz [g] 111,7<br>Węglowodany ogółem [g] 380,1<br>Sód [mg] 4 164,1<br>b-karoten [mg] 6 112,8<br>Potas [mg] 5 192,3<br>Wapń [mg] 696,8<br>Fosfor [mg] 1 762<br>Magnez [mg] 476,2<br>Żelazo [mg] 13<br>Witamina C [mg] 392,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5<br>suma cukrów prostych [g] 67,2      |
|                         | Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa | Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU)<br>Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g                                                    | Żurek z ziemniakami diet. b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g<br>Sos dyniowy 60 g<br>Ryż 180 g<br>Surówka z selera z olejem diet. 70 g (9-SEL)<br>Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml    | Mandarynka 2 szt<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (7-MLE)<br>Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g                                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 791,5<br>Białko ogółem [g] 119,1<br>Tłuszcz [g] 90<br>Węglowodany ogółem [g] 392,2<br>Sód [mg] 3 656,5<br>b-karoten [mg] 5 396,2<br>Potas [mg] 5 390,5<br>Wapń [mg] 666,9<br>Fosfor [mg] 1 620,3<br>Magnez [mg] 412,5<br>Żelazo [mg] 11,5<br>Witamina C [mg] 295,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7<br>suma cukrów prostych [g] 72,7   |
|                         | Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa   | Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU)<br>Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE)<br>Papryka 70 g<br>Sałata 30 g                                                                                           | Żurek z ziemniakami i kielbasą 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g<br>Ryż brązowy 180 g<br>Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g<br>Mizeria 70 g (7-MLE)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                 | Mandarynka 2 szt<br>Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 648,7<br>Białko ogółem [g] 114,2<br>Tłuszcz [g] 91,5<br>Węglowodany ogółem [g] 345,3<br>Sód [mg] 4 460,7<br>b-karoten [mg] 6 110,2<br>Potas [mg] 5 649,3<br>Wapń [mg] 726,4<br>Fosfor [mg] 2 083,8<br>Magnez [mg] 645,3<br>Żelazo [mg] 15,3<br>Witamina C [mg] 392,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 55,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5<br>suma cukrów prostych [g] 63,4 |

|                   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-06 wtorek | Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser biały 80 g (7-MLE)<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Zupa brokułowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (1-GLU)<br>Ziemniaki 180 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 80 g<br>Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 70 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml  | Melon miódowy 150 g<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka na kartki 30 g<br>Sałatka grecka z fetą 150 g (7-MLE)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,1<br>Białko ogółem [g] 106,8<br>Tłuszcz [g] 94,9<br>Węglowodany ogółem [g] 309,5<br>Sód [mg] 4 467,8<br>b-karoten [mg] 8 074,2<br>Potas [mg] 5 567,7<br>Wapń [mg] 775,4<br>Fosfor [mg] 1 714,2<br>Magnez [mg] 443,5<br>Żelazo [mg] 14,5<br>Witamina C [mg] 346,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8<br>suma cukrów prostych [g] 59  |
|                   | Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 45 g (1-GLU)<br>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser biały 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g    | Zupa brokułowa b/ml 400 ml (9-SEL)<br>Schab pieczony w majeranku 100 g<br>Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z sałaty lodowej z żurawiną 70 g<br>Marchewka gotowana 80 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml            | Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka na kartki 30 g<br>Sałatka kalafiorowa z szynką diet. 150 g (1-GLU)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g<br>Melon miódowy 150 g                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,1<br>Białko ogółem [g] 116,9<br>Tłuszcz [g] 99<br>Węglowodany ogółem [g] 316,5<br>Sód [mg] 3 025,3<br>b-karoten [mg] 16 831,9<br>Potas [mg] 5 813<br>Wapń [mg] 569,1<br>Fosfor [mg] 1 540,9<br>Magnez [mg] 400,3<br>Żelazo [mg] 13,7<br>Witamina C [mg] 316,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2<br>suma cukrów prostych [g] 61     |
|                   | Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb razowy 90 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Ser biały 80 g (7-MLE)<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt                                                       | Zupa brokułowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (1-GLU)<br>Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU)<br>Brukselka 80 g<br>Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 70 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka na kartki 30 g<br>Sałatka grecka z fetą 150 g (7-MLE)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Kiwi 1 szt                                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,1<br>Białko ogółem [g] 101,2<br>Tłuszcz [g] 109,5<br>Węglowodany ogółem [g] 285,9<br>Sód [mg] 4 769,2<br>b-karoten [mg] 4 991,2<br>Potas [mg] 4 890,3<br>Wapń [mg] 789,5<br>Fosfor [mg] 1 959,9<br>Magnez [mg] 482,4<br>Żelazo [mg] 16,4<br>Witamina C [mg] 393,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 51,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42<br>suma cukrów prostych [g] 43,4 |

|                  |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-07 środa | Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa   | Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Chleb razowy 40 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g | Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml ( <b>7-MLE, 9-SEL</b> )<br>Udziki drobiowe w paprykowym trio 150 g ( <b>9-SEL</b> )<br>Makaron kokardki 180 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Kalańior 80 g<br>Surówka kopenhaska 70 g ( <b>7-MLE, 10-GOR</b> )<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                  | Pomarańcza 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> )<br>Chleb razowy 40 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g ( <b>3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR</b> )<br>Szynkowa extra 30 g ( <b>1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR</b> )<br>Papryka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 565,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 115,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 88,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335,7<br><b>Sód</b> [mg] 3 927,4<br><b>b-karoten</b> [mg] 9 363,8<br><b>Potas</b> [mg] 4 742,2<br><b>Wapń</b> [mg] 912,5<br><b>Fosfor</b> [mg] 1 791,2<br><b>Magnez</b> [mg] 426,6<br><b>Żelazo</b> [mg] 12,5<br><b>Witamina C</b> [mg] 364,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,7 |
|                  | Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa | Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g                                                            | Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 400 ml ( <b>1-GLU, 9-SEL</b> )<br>Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet. 150 g ( <b>9-SEL</b> )<br>Makaron kokardki 180 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g ( <b>9-SEL</b> )<br>Kalańior puree 80 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Pomarańcza 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Szynkowa extra 30 g ( <b>1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR</b> )<br>Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i koperku 80 g ( <b>3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g                                                                         | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 475,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 113,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 88,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 320,6<br><b>Sód</b> [mg] 3 484,4<br><b>b-karoten</b> [mg] 12 418,1<br><b>Potas</b> [mg] 4 163,7<br><b>Wapń</b> [mg] 727,4<br><b>Fosfor</b> [mg] 1 446<br><b>Magnez</b> [mg] 328,7<br><b>Żelazo</b> [mg] 11<br><b>Witamina C</b> [mg] 221,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,4    |
|                  | Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa   | Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> )<br>Chleb razowy 120 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g                                                                                                             | Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml ( <b>7-MLE, 9-SEL</b> )<br>Udziki drobiowe w paprykowym trio 150 g ( <b>9-SEL</b> )<br>Makaron razowy 180 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Kalańior 80 g<br>Surówka kopenhaska 70 g ( <b>7-MLE, 10-GOR</b> )<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                    | Pomarańcza 1 szt<br>Chleb razowy 120 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Szynkowa extra 30 g ( <b>1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR</b> )<br>Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g ( <b>3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR</b> )<br>Papryka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt                                                                                                                           | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 506,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 107<br><b>Tłuszcz</b> [g] 90,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,9<br><b>Sód</b> [mg] 4 371,2<br><b>b-karoten</b> [mg] 9 363,8<br><b>Potas</b> [mg] 5 159,8<br><b>Wapń</b> [mg] 939,6<br><b>Fosfor</b> [mg] 1 968,2<br><b>Magnez</b> [mg] 582,8<br><b>Żelazo</b> [mg] 14,4<br><b>Witamina C</b> [mg] 364,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 42       |

|                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-08 czwartek | Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)<br>Kaziuk 30 g (1-GLU)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Sos paprykowy 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Ziemniaki 180 g<br>Brokuły 80 g<br>Surówka collesław 70 g (3-JAJ)<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml          | Jabłko 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Polędwica z piersi indyka 30 g<br>Sałatka z tortellini 150 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,3<br>Białko ogółem [g] 95,5<br>Tłuszcz [g] 87,2<br>Węglowodany ogółem [g] 307,8<br>Sód [mg] 3 999,5<br>b-karoten [mg] 6 848,4<br>Potas [mg] 4 627,6<br>Wapń [mg] 676<br>Fosfor [mg] 1 553,3<br>Magnez [mg] 356,5<br>Żelazo [mg] 13,8<br>Witamina C [mg] 358,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7<br>suma cukrów prostych [g] 54,5 |
|                     | Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 100 g (7-MLE)<br>Kaziuk 30 g (1-GLU)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g                                                   | Zupa selerowa z łazankami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Sos pomidorowy 60 g (1-GLU)<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (7-MLE)<br>Brokuły puree 80 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml     | Jabłko 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Polędwica z piersi indyka 30 g<br>Sałatka z tortellini diet. 150 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g                                                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,2<br>Białko ogółem [g] 101<br>Tłuszcz [g] 86,2<br>Węglowodany ogółem [g] 302,5<br>Sód [mg] 3 839<br>b-karoten [mg] 6 075,3<br>Potas [mg] 4 555,2<br>Wapń [mg] 594,3<br>Fosfor [mg] 1 413,2<br>Magnez [mg] 316,4<br>Żelazo [mg] 12<br>Witamina C [mg] 297,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 33<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8<br>suma cukrów prostych [g] 55,9      |
|                     | Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE)<br>Kaziuk 30 g (1-GLU)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt                                                                                                         | Zupa pieczarkowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Sos paprykowy 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka collesław b/c 70 g (3-JAJ)<br>Brokuły 80 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Jabłko 1 szt<br>Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Polędwica z piersi indyka 30 g<br>Pasta drobiowo warzywna 100 g (9-SEL)<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,5<br>Białko ogółem [g] 96,8<br>Tłuszcz [g] 92,2<br>Węglowodany ogółem [g] 278,5<br>Sód [mg] 4 033<br>b-karoten [mg] 8 498,7<br>Potas [mg] 4 543,3<br>Wapń [mg] 623,1<br>Fosfor [mg] 2 056,5<br>Magnez [mg] 551,6<br>Żelazo [mg] 17,6<br>Witamina C [mg] 302,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 52,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37<br>suma cukrów prostych [g] 41,7   |

|                   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-09 piątek | Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa   | Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Chleb razowy 40 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Wieprzowina z zapiecka 30 g<br>Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>1-GLU, 7-MLE, 9-SEL</b> )<br>Dorsz w cieście bazyliowym 100 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE</b> )<br>Ryż 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70 g<br>Jarzynki po grecku 80 g ( <b>9-SEL</b> )<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                         | Banan 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 40 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> )<br>Bułka wrocławska 40 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Chleb razowy 40 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>3-JAJ</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 868,1<br>Białko ogółem [g] 101,9<br>Tłuszcz [g] 114,1<br>Węglowodany ogółem [g] 369,6<br>Sód [mg] 3 785,6<br>b-karoten [mg] 7 027<br>Potas [mg] 5 051<br>Wapń [mg] 962,5<br>Fosfor [mg] 1 718,7<br>Magnez [mg] 405,1<br>Żelazo [mg] 15,9<br>Witamina C [mg] 220,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2<br>suma cukrów prostych [g] 104,2   |
|                   | Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa | Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Wieprzowina z zapiecka 30 g<br>Twarożek z jabłkiem 80 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>1-GLU, 9-SEL</b> )<br>Dorsz pieczony soute 100 g ( <b>1-GLU, 4-RYB</b> )<br>Sos koperkowy 60 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Ryż 180 g<br>Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g ( <b>9-SEL</b> )<br>Jarzynki po grecku 80 g ( <b>9-SEL</b> )<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Banan 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 60 g ( <b>1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ</b> )<br>Bułka wrocławska 60 g ( <b>1-GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( <b>3-JAJ, 7-MLE</b> )<br>Szynka na kartki 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,8<br>Białko ogółem [g] 99,4<br>Tłuszcz [g] 91,5<br>Węglowodany ogółem [g] 378,9<br>Sód [mg] 3 660,6<br>b-karoten [mg] 11 710,4<br>Potas [mg] 5 102,5<br>Wapń [mg] 679,1<br>Fosfor [mg] 1 497,8<br>Magnez [mg] 368,2<br>Żelazo [mg] 14,4<br>Witamina C [mg] 212,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 32<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4<br>suma cukrów prostych [g] 105,1  |
|                   | Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa   | Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>1-GLU, 7-MLE</b> )<br>Chleb razowy 120 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Wieprzowina z zapiecka 30 g<br>Twarożek z jabłkiem i orzechami b/c 80 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>1-GLU, 7-MLE, 9-SEL</b> )<br>Dorsz pieczony soute 100 g ( <b>1-GLU, 4-RYB</b> )<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g<br>Seler z pomidorami 80 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                                                                  | Mandarynka 2 szt<br>Chleb razowy 120 g ( <b>1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>3-JAJ</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>7-MLE</b> )<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt                                                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571<br>Białko ogółem [g] 96,1<br>Tłuszcz [g] 107,7<br>Węglowodany ogółem [g] 309,8<br>Sód [mg] 3 619,6<br>b-karoten [mg] 3 990,7<br>Potas [mg] 5 155,7<br>Wapń [mg] 1 048,6<br>Fosfor [mg] 2 070,6<br>Magnez [mg] 545,4<br>Żelazo [mg] 18,3<br>Witamina C [mg] 280,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 57,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5<br>suma cukrów prostych [g] 71,1 |

|                   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-10 sobota | Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU)<br>Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE)<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Kartacze z mięsem 4 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)<br>Marchewka z groszkiem 80 g<br>Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml     | Kiwi 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Schab parowany 30 g<br>Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU)<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,4<br>Białko ogółem [g] 88,8<br>Tłuszcz [g] 108,3<br>Węglowodany ogółem [g] 364<br>Sód [mg] 2 909,4<br>b-karoten [mg] 8 585,7<br>Potas [mg] 3 225,3<br>Wapń [mg] 537,4<br>Fosfor [mg] 1 373<br>Magnez [mg] 323,6<br>Żelazo [mg] 16,3<br>Witamina C [mg] 214,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5<br>suma cukrów prostych [g] 51,5      |
|                   | Luxmed Łatwastrawna wysokobiałkowa | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 45 g (1-GLU)<br>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU)<br>Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g        | Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Kartacze z mięsem diet. 4 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ)<br>Marchewka z groszkiem 80 g<br>Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Kiwi 1 szt<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Schab parowany 30 g<br>Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 5 g                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,6<br>Białko ogółem [g] 89,2<br>Tłuszcz [g] 99,2<br>Węglowodany ogółem [g] 367,9<br>Sód [mg] 2 360,3<br>b-karoten [mg] 9 739,2<br>Potas [mg] 3 305,3<br>Wapń [mg] 482,1<br>Fosfor [mg] 1 291,5<br>Magnez [mg] 276<br>Żelazo [mg] 15,5<br>Witamina C [mg] 231,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7<br>suma cukrów prostych [g] 53,2     |
|                   | Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Chleb razowy 90 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU)<br>Serek wiejski z ricottą 100 g (7-MLE)<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata lodowa 30 g<br>Herbata 1 szt                                                      | Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Szynka pieczona 100 g<br>Kasza bulgur 180 g (1-GLU)<br>Brukselka 80 g<br>Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml           | Kiwi 1 szt<br>Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Schab parowany 50 g<br>Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,2<br>Białko ogółem [g] 104,5<br>Tłuszcz [g] 100,2<br>Węglowodany ogółem [g] 250,6<br>Sód [mg] 4 202,5<br>b-karoten [mg] 3 541,3<br>Potas [mg] 3 992,1<br>Wapń [mg] 575,2<br>Fosfor [mg] 1 658,4<br>Magnez [mg] 437,4<br>Żelazo [mg] 15,4<br>Witamina C [mg] 284,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 47,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8<br>suma cukrów prostych [g] 40,4 |

### **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,