

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-11 niedziela	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szyńka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 400 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-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) Ser biały 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 798,8 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 119,8 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Sód [mg] 3 225,5 b-karoten [mg] 7 910,8 Potas [mg] 5 593,5 Wapń [mg] 799,2 Fosfor [mg] 2 334,6 Magnez [mg] 484,1 Żelazo [mg] 17,7 Witamina C [mg] 369,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 suma cukrów prostych [g] 64,1
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szyńka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą b/ml 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 777,5 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 124 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Sód [mg] 3 210,2 b-karoten [mg] 6 209,9 Potas [mg] 5 303 Wapń [mg] 741,9 Fosfor [mg] 2 112,5 Magnez [mg] 404,2 Żelazo [mg] 15,6 Witamina C [mg] 258,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 57,3
	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) Szyńka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 400 ml (7-MLE, 13-LUB) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Surówka z rzepy białej b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 127,9 Węglowodany ogółem [g] 217,7 Sód [mg] 3 309 b-karoten [mg] 7 244,3 Potas [mg] 4 288,1 Wapń [mg] 771,8 Fosfor [mg] 2 324,3 Magnez [mg] 461,1 Żelazo [mg] 17,8 Witamina C [mg] 253,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 49,4

2026-01-12 poniedziałek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa neapolitanka z makaronem 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) Ziemniaki 180 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z sałaty lodowej, suszonych pomidorów i słonecznika 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,5 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 123,1 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Sód [mg] 3 427,8 b-karoten [mg] 3 622,8 Potas [mg] 4 036,4 Wapń [mg] 776 Fosfor [mg] 1 485,9 Magnez [mg] 341,2 Żelazo [mg] 12,6 Witamina C [mg] 180,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 50,1
	Luxmed Łatwastrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa selerowa z łazankami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Buraczki puree 80 g (1-GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekką 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Twarożek z awokado i pietruszką 100 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,4 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Sód [mg] 2 470,3 b-karoten [mg] 5 520,3 Potas [mg] 4 022,3 Wapń [mg] 668,6 Fosfor [mg] 1 354,3 Magnez [mg] 290,3 Żelazo [mg] 10,2 Witamina C [mg] 193,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 56,9
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany natur 80 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kasza pęczak 180 g (1-GLU) Brokuły 80 g Surówka z sałaty lodowej, suszonych pomidorów i słonecznika 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 625,2 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 129,1 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Sód [mg] 3 831,3 b-karoten [mg] 4 231,4 Potas [mg] 3 632 Wapń [mg] 795,9 Fosfor [mg] 1 685 Magnez [mg] 437,7 Żelazo [mg] 14,2 Witamina C [mg] 190 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 25

2026-01-13 wtorek	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Ratatouille 80 g Sałata z sosem vinegret 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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka hawajska 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon Kantalupe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 848,3 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 124,7 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Sód [mg] 4 156,9 b-karoten [mg] 14 324,3 Potas [mg] 5 086,2 Wapń [mg] 902,4 Fosfor [mg] 1 864,8 Magnez [mg] 435,1 Żelazo [mg] 15,9 Witamina C [mg] 409,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 58,8
	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami lekka b/ml 400 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Ratatouille lekkostrawne 80 g (9-SEL) Sałata z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 150 g (9-SEL) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon Kantalupe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 727,5 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Sód [mg] 2 950 b-karoten [mg] 14 972,4 Potas [mg] 5 197,9 Wapń [mg] 614,8 Fosfor [mg] 1 528,6 Magnez [mg] 387,6 Żelazo [mg] 13,3 Witamina C [mg] 256,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 56,6
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Sałata z sosem vinegret 70 g Ratatouille 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka hawajska b/c 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 820,6 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 124,5 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Sód [mg] 4 320,8 b-karoten [mg] 12 642,5 Potas [mg] 5 137,7 Wapń [mg] 896,1 Fosfor [mg] 2 108,4 Magnez [mg] 491,9 Żelazo [mg] 18,4 Witamina C [mg] 408,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 50,9

2026-01-14 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) Pyzdra schabowa 30 g Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Makaron pene 180 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kalafior 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,9 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Sód [mg] 3 242,3 b-karoten [mg] 8 885,9 Potas [mg] 4 004,2 Wapń [mg] 667,3 Fosfor [mg] 1 569,8 Magnez [mg] 366,3 Żelazo [mg] 15,5 Witamina C [mg] 258,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 52,8
	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) Pyzdra schabowa 30 g Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Makaron pene 180 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 60 g Kalafior puree 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Sód [mg] 2 953,3 b-karoten [mg] 10 631,8 Potas [mg] 3 963,9 Wapń [mg] 602,5 Fosfor [mg] 1 413,3 Magnez [mg] 327,5 Żelazo [mg] 14,5 Witamina C [mg] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 53,2
	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) Twarożek z ziołami 100 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Makaron razowy 180 g (1-GLU) Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/c 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 100 g (3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Sód [mg] 3 294,6 b-karoten [mg] 7 562,9 Potas [mg] 4 392 Wapń [mg] 674 Fosfor [mg] 1 814,3 Magnez [mg] 506,6 Żelazo [mg] 17,1 Witamina C [mg] 245 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 40,8

2026-01-15 czwartek	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) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g Surówka z pora (z majonezem) 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-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 brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,7 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Sód [mg] 3 906,7 b-karoten [mg] 9 279,3 Potas [mg] 6 014,3 Wapń [mg] 787,8 Fosfor [mg] 1 934,8 Magnez [mg] 469,9 Żelazo [mg] 15,6 Witamina C [mg] 493,2 Łonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 61,7
	Luxmed Łatwostrawna 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) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 180 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Kalafior puree 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 654,1 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 336 Sód [mg] 3 613,2 b-karoten [mg] 8 555,2 Potas [mg] 5 799,6 Wapń [mg] 670,5 Fosfor [mg] 1 660,2 Magnez [mg] 394,1 Żelazo [mg] 13,7 Witamina C [mg] 369,3 Łonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 58,7
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Kalafior 80 g Surówka z pora (z majonezem) b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Sód [mg] 4 525,6 b-karoten [mg] 7 939,5 Potas [mg] 4 760,9 Wapń [mg] 635,8 Fosfor [mg] 2 087,1 Magnez [mg] 489,8 Żelazo [mg] 17,5 Witamina C [mg] 346,5 Łonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 41,8

2026-01-16 piątek	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) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon Kantalupe 150 g 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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Papryka 40 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,6 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Sód [mg] 2 523,5 b-karoten [mg] 7 008 Potas [mg] 4 683 Wapń [mg] 767,1 Fosfor [mg] 1 779,8 Magnez [mg] 363,8 Żelazo [mg] 14,8 Witamina C [mg] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 100,9
	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) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Melon Kantalupe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Sód [mg] 2 402,2 b-karoten [mg] 6 372,2 Potas [mg] 4 243,8 Wapń [mg] 751,6 Fosfor [mg] 1 568,5 Magnez [mg] 294,4 Żelazo [mg] 12,6 Witamina C [mg] 217,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 99,4
	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) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa z zielonego groszku po florencku 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem b/c 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy b/c 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 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 Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,7 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 311 Sód [mg] 2 655,8 b-karoten [mg] 6 459,1 Potas [mg] 5 226,1 Wapń [mg] 836 Fosfor [mg] 2 036,1 Magnez [mg] 448 Żelazo [mg] 16,2 Witamina C [mg] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 45,8

2026-01-17 sobota	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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (3-JAJ) 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) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,4 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Sód [mg] 3 230,9 b-karoten [mg] 6 067,9 Potas [mg] 4 637,2 Wapń [mg] 641,8 Fosfor [mg] 1 424,2 Magnez [mg] 386,6 Żelazo [mg] 12,3 Witamina C [mg] 296 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 94,8
	Luxmed Łatwa strawna 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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 320 Sód [mg] 3 495 b-karoten [mg] 8 953,3 Potas [mg] 4 546 Wapń [mg] 586,4 Fosfor [mg] 1 263,6 Magnez [mg] 336,4 Żelazo [mg] 10,6 Witamina C [mg] 249,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 93,4
	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) Serek homogenizowany naturalny 100 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 400 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g (1-GLU) Kasza pęczak owsiany 180 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 70 g (3-JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,9 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 254,6 Sód [mg] 3 423,4 b-karoten [mg] 6 060,9 Potas [mg] 3 850,4 Wapń [mg] 730,9 Fosfor [mg] 1 713,7 Magnez [mg] 431,4 Żelazo [mg] 14,8 Witamina C [mg] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 48,3

2026-01-18 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) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Ziemniaki 180 g Kalańior 80 g Surówka z jarzyn mieszanych 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,3 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 269 Sód [mg] 3 786,9 b-karoten [mg] 4 310,1 Potas [mg] 4 221,6 Wapń [mg] 958,7 Fosfor [mg] 1 710,8 Magnez [mg] 361,5 Żelazo [mg] 13,6 Witamina C [mg] 224,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 37,8
	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) Ser biały 100 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Ziemniaki 180 g Kalańior puree 80 g Sałata lodowa z jogurtem 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,6 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Sód [mg] 2 907,2 b-karoten [mg] 4 331,6 Potas [mg] 4 092,1 Wapń [mg] 656,6 Fosfor [mg] 1 556,9 Magnez [mg] 305,1 Żelazo [mg] 11,7 Witamina C [mg] 220,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 39,4
	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 z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza orkiszowa 180 g Kalańior 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 246 Sód [mg] 3 284 b-karoten [mg] 4 373,6 Potas [mg] 3 647,5 Wapń [mg] 811,3 Fosfor [mg] 1 694,8 Magnez [mg] 386,8 Żelazo [mg] 14,7 Witamina C [mg] 209,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 25,2

2026-01-19 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 cygańska 400 g (1-GLU, 9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) Sos paprykowy 60 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 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) Szynka na kartki 30 g Ser żółty 40 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 737 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Sód [mg] 4 369,5 b-karoten [mg] 11 077,3 Potas [mg] 4 778,4 Wapń [mg] 998,8 Fosfor [mg] 1 818,5 Magnez [mg] 449,7 Żelazo [mg] 17,4 Witamina C [mg] 407,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 suma cukrów prostych [g] 58,1
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-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 cukiniowo pomidorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) Sos bazyliowy 60 g (1-GLU) Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g 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) 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] 2 555,9 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Sód [mg] 3 190,5 b-karoten [mg] 7 990,6 Potas [mg] 4 780,8 Wapń [mg] 654,7 Fosfor [mg] 1 560,1 Magnez [mg] 395 Żelazo [mg] 16,1 Witamina C [mg] 234,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 52,8
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g	Zupa cygańska 400 g (1-GLU, 9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza gryczana 180 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 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 na kartki 30 g Ser żółty 40 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,9 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Sód [mg] 4 976,1 b-karoten [mg] 9 755,3 Potas [mg] 4 958,3 Wapń [mg] 1 005,2 Fosfor [mg] 2 199 Magnez [mg] 610,4 Żelazo [mg] 17,8 Witamina C [mg] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 suma cukrów prostych [g] 45,8

2026-01-20 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 koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Kluski śląskie 180 g (1-GLU, 3-JAJ) 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] 2 614,9 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Sód [mg] 3 024,7 b-karoten [mg] 6 281,8 Potas [mg] 5 800,1 Wapń [mg] 483,9 Fosfor [mg] 1 526,3 Magnez [mg] 473,1 Żelazo [mg] 13,2 Witamina C [mg] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 83,3
	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek figowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi z jogurtem 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kluski śląskie 180 g (1-GLU, 3-JAJ) 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] 2 634,6 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 379,9 Sód [mg] 2 935,3 b-karoten [mg] 6 634,8 Potas [mg] 5 602,5 Wapń [mg] 447,2 Fosfor [mg] 1 336,6 Magnez [mg] 409,6 Żelazo [mg] 11,7 Witamina C [mg] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 82,7
	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 koperkowa z zielonym ogórkiem i 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	Kiwi 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 100 g (9-SEL) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,9 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 268,3 Sód [mg] 3 796,3 b-karoten [mg] 7 176,1 Potas [mg] 5 234,9 Wapń [mg] 600,4 Fosfor [mg] 1 976,7 Magnez [mg] 496,9 Żelazo [mg] 15,4 Witamina C [mg] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 41,4

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,