

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.02.11 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Seler naciowy słupki 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Makaron pene 180 g (1-GLU) Kalańior 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Sód [mg] 3 500,3 b-karoten [mg] 2 974,4 Potas [mg] 4 091,7 Wapń [mg] 591,2 Fosfor [mg] 1 680,3 Magnez [mg] 346,3 Żelazo [mg] 14,6 Witamina C [mg] 213,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 41,6
	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) Seler naciowy słupki 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Makaron pene 180 g (1-GLU) Kalańior puree 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 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 indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami 80 g (3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,5 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Sód [mg] 3 303,1 b-karoten [mg] 3 493 Potas [mg] 3 928,4 Wapń [mg] 547,6 Fosfor [mg] 1 527 Magnez [mg] 302,5 Żelazo [mg] 13 Witamina C [mg] 220,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 42,9
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z ziołami 100 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Seler naciowy słupki 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Makaron razowy 180 g (1-GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna z suszonymi pomidorami 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,7 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Sód [mg] 3 511,4 b-karoten [mg] 2 975,8 Potas [mg] 4 477,2 Wapń [mg] 627 Fosfor [mg] 1 866 Magnez [mg] 497,7 Żelazo [mg] 16,1 Witamina C [mg] 212,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 30,9

2026.02.12 czwartek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Pączek 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta na zielono z serka wiejskiego, awokado i szpinaku 80 g (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 Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z pora (z majonezem) 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt 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, 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 958,5 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 393,3 Sód [mg] 4 102,7 b-karoten [mg] 9 995,4 Potas [mg] 6 100,2 Wapń [mg] 790,9 Fosfor [mg] 1 891 Magnez [mg] 490,2 Żelazo [mg] 15,6 Witamina C [mg] 450,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 73,7
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Ciasto drożdżowe 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) 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, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta na zielono z serka wiejskiego, awokado i szpinaku 80 g (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 Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 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) Pasta brokułowa z kurczakiem lekka 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 648,9 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Sód [mg] 3 403,9 b-karoten [mg] 6 996,5 Potas [mg] 5 512,2 Wapń [mg] 650,7 Fosfor [mg] 1 491,7 Magnez [mg] 385,6 Żelazo [mg] 13 Witamina C [mg] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 61,4
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Ciasto drożdżowe b/cukru 80 g Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta na zielono z serka wiejskiego, awokado i szpinaku 80 g (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) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z pora (z majonezem) b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 942,7 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Sód [mg] 4 613,5 b-karoten [mg] 8 606 Potas [mg] 5 758,6 Wapń [mg] 792,6 Fosfor [mg] 2 281 Magnez [mg] 570,1 Żelazo [mg] 18,7 Witamina C [mg] 396,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 suma cukrów prostych [g] 53,3

2026.02.13 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, 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 meksykańska z ziemniakami 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	Melon Kantalupe 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 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 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Sód [mg] 2 659,4 b-karoten [mg] 9 283,6 Potas [mg] 4 455,3 Wapń [mg] 753,5 Fosfor [mg] 1 731,7 Magnez [mg] 346 Żelazo [mg] 14,2 Witamina C [mg] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 106
	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 ziemniaczanka z natką 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	Melon Kantalupe 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,1 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Sód [mg] 2 442,6 b-karoten [mg] 8 595,6 Potas [mg] 4 581,6 Wapń [mg] 742,1 Fosfor [mg] 1 619,2 Magnez [mg] 315,9 Żelazo [mg] 12,9 Witamina C [mg] 205,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 107,7
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 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 meksykańska z ziemniakami 400 ml (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, 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] 2 458,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Sód [mg] 2 790,5 b-karoten [mg] 7 532 Potas [mg] 4 901,5 Wapń [mg] 817,5 Fosfor [mg] 1 976,1 Magnez [mg] 426 Żelazo [mg] 15,3 Witamina C [mg] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 47,6

2026.02.14 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, 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 pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt 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, 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] 2 527,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Sód [mg] 3 177 b-karoten [mg] 5 811,4 Potas [mg] 4 578,4 Wapń [mg] 642,6 Fosfor [mg] 1 396,4 Magnez [mg] 381,2 Żelazo [mg] 11,9 Witamina C [mg] 208,4 Łonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 91,4
	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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa 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] 2 451,9 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Sód [mg] 3 107,8 b-karoten [mg] 6 846,9 Potas [mg] 4 547,4 Wapń [mg] 582,7 Fosfor [mg] 1 253,2 Magnez [mg] 337 Żelazo [mg] 10,5 Witamina C [mg] 222,9 Łonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 92,9
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany natur kg 100 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100 g (1-GLU) Kasza pęczak owsiany 180 g Surówka z cukinią i marchewką lekka b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 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] 2 338 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 253,9 Sód [mg] 3 366,1 b-karoten [mg] 5 804,5 Potas [mg] 3 671,7 Wapń [mg] 727,6 Fosfor [mg] 1 633,3 Magnez [mg] 428,7 Żelazo [mg] 14,3 Witamina C [mg] 205,2 Łonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 44,3

2026.02.15 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, 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 Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 180 g Kalań 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt 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, 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Sód [mg] 3 946,8 b-karoten [mg] 8 052,9 Potas [mg] 4 417,7 Wapń [mg] 956,5 Fosfor [mg] 1 790,8 Magnez [mg] 369,9 Żelazo [mg] 13,9 Witamina C [mg] 195,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 37,9
	Luxmed Łatwastrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) 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 Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 180 g Kalań puree 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,6 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 289 Sód [mg] 3 164,6 b-karoten [mg] 8 558,3 Potas [mg] 4 291,3 Wapń [mg] 639,3 Fosfor [mg] 1 624,4 Magnez [mg] 318,4 Żelazo [mg] 11,9 Witamina C [mg] 198,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 42,6
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 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 Kalań 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka b/c 70 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,8 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 246 Sód [mg] 3 237,3 b-karoten [mg] 7 770,9 Potas [mg] 3 776,5 Wapń [mg] 801,7 Fosfor [mg] 1 760 Magnez [mg] 389,6 Żelazo [mg] 14,8 Witamina C [mg] 171 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 23

2026.02.16 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) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 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 z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) 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) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 643,5 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Sód [mg] 3 952,8 b-karoten [mg] 8 620,5 Potas [mg] 4 801,2 Wapń [mg] 738,7 Fosfor [mg] 1 730,3 Magnez [mg] 453,9 Żelazo [mg] 16,8 Witamina C [mg] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 50,8
	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, 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 z fasolki szparagowej z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z 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 Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,8 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Sód [mg] 3 415 b-karoten [mg] 6 931,8 Potas [mg] 4 953,3 Wapń [mg] 700 Fosfor [mg] 1 640,9 Magnez [mg] 404 Żelazo [mg] 16,4 Witamina C [mg] 218,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 53,5
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 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 z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,5 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Sód [mg] 4 758,2 b-karoten [mg] 8 620,5 Potas [mg] 5 308,5 Wapń [mg] 773,5 Fosfor [mg] 2 155,2 Magnez [mg] 632,8 Żelazo [mg] 18,2 Witamina C [mg] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 45,4

2026.02.17 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, 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 kapuśniak z ziemniakami 400 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 738,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Sód [mg] 3 296,9 b-karoten [mg] 5 150,5 Potas [mg] 5 734,4 Wapń [mg] 489,3 Fosfor [mg] 1 575,7 Magnez [mg] 484,3 Żelazo [mg] 13,2 Witamina C [mg] 273,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 81,5
	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 kalafiorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) 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) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,6 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 410,8 Sód [mg] 3 218,2 b-karoten [mg] 5 095,6 Potas [mg] 5 728,4 Wapń [mg] 445,9 Fosfor [mg] 1 440,9 Magnez [mg] 431,2 Żelazo [mg] 12,1 Witamina C [mg] 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 81,9
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z ziołami 90 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,9 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Sód [mg] 4 031,4 b-karoten [mg] 5 309 Potas [mg] 5 132,4 Wapń [mg] 581,2 Fosfor [mg] 1 950,6 Magnez [mg] 514,9 Żelazo [mg] 15,1 Witamina C [mg] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 37,6

2026.02.18 środa	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlety jajeczne pieczone II 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miódowy 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,2 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Sód [mg] 3 326,9 b-karoten [mg] 14 021,2 Potas [mg] 4 901,1 Wapń [mg] 1 014,6 Fosfor [mg] 1 714,1 Magnez [mg] 408,9 Żelazo [mg] 16,8 Witamina C [mg] 354,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,4 suma cukrów prostych [g] 60,3
	Luxmed Łatwastrawna 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) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pasta z tuńczyka diet. 80 g (4-RYB, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka b/ml 400 ml (9-SEL) Kotlety jajeczne pieczone II 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Surówka z marchwii i jabłka 70 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miódowy 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Sód [mg] 2 840,9 b-karoten [mg] 12 244,7 Potas [mg] 4 847,4 Wapń [mg] 763,1 Fosfor [mg] 1 506,6 Magnez [mg] 356,5 Żelazo [mg] 13,6 Witamina C [mg] 226,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 suma cukrów prostych [g] 70,8
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlety jajeczne pieczone II 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Surówka z marchwii z chrzanem b/c 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,9 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Sód [mg] 3 590 b-karoten [mg] 12 732,1 Potas [mg] 4 677,4 Wapń [mg] 1 006,5 Fosfor [mg] 1 959,2 Magnez [mg] 474 Żelazo [mg] 17,9 Witamina C [mg] 389 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,8 suma cukrów prostych [g] 45,9

2026.02.19 czwartek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Sałata z sosem vinegret 70 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka z kaszy kuskus z kurczakiem 150 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 550,7 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Sód [mg] 3 194,2 b-karoten [mg] 13 841,5 Potas [mg] 4 192,7 Wapń [mg] 586,4 Fosfor [mg] 1 568 Magnez [mg] 375,3 Żelazo [mg] 14,2 Witamina C [mg] 227,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 51,4
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa dyniowa z zacierką b/ml 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana mini 80 g Sałata z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 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 naturalna ze straganu 30 g Sałatka z kaszy kuskus z kurczakiem 150 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 532,8 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Sód [mg] 3 135,5 b-karoten [mg] 14 257,7 Potas [mg] 4 233,7 Wapń [mg] 555,4 Fosfor [mg] 1 488,4 Magnez [mg] 351,9 Żelazo [mg] 13,8 Witamina C [mg] 241,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 52,6
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kasza gryczana 180 g Sałata z sosem vinegret 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka z kaszy kuskus z kurczakiem 150 g (1-GLU) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 316 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 267,8 Sód [mg] 3 225,5 b-karoten [mg] 6 832,9 Potas [mg] 3 966,1 Wapń [mg] 592,2 Fosfor [mg] 1 963,5 Magnez [mg] 565,4 Żelazo [mg] 16,8 Witamina C [mg] 210,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 37

2026.02.20 piątek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ser żółty 30 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Paszтет wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,7 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Sód [mg] 3 606,3 b-karoten [mg] 11 517,6 Potas [mg] 4 330,2 Wapń [mg] 822,5 Fosfor [mg] 1 589,1 Magnez [mg] 410 Żelazo [mg] 15,6 Witamina C [mg] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 84,9
	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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z selera z olejem diet. 70 g (9-SEL) Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) 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 piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Paszтет wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Sód [mg] 3 315 b-karoten [mg] 8 858,8 Potas [mg] 4 464 Wapń [mg] 629,6 Fosfor [mg] 1 439,4 Magnez [mg] 368,3 Żelazo [mg] 14,4 Witamina C [mg] 168,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 89,5
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ser żółty 40 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Paszтет wyrób własny 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,3 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Sód [mg] 3 634,3 b-karoten [mg] 8 827,2 Potas [mg] 4 140,1 Wapń [mg] 918,3 Fosfor [mg] 1 901,3 Magnez [mg] 434,3 Żelazo [mg] 18,2 Witamina C [mg] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 36,8

Oznaczenia alergenów:

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