

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.02.21 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 35 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy 180 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 180 g (1-GLU) Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Schab parowany 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Sód [mg] 3 720,1 b-karoten [mg] 5 498,6 Potas [mg] 4 749,3 Wapń [mg] 663 Fosfor [mg] 1 581,3 Magnez [mg] 389,9 Żelazo [mg] 14,8 Witamina C [mg] 231,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 47,9
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 35 g (1-GLU) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 180 g (1-GLU) Fasolka gotowana 80 g Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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) Pyzdra szynkowa 30 g Schab parowany 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,2 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Sód [mg] 3 565,9 b-karoten [mg] 6 082,7 Potas [mg] 4 631,9 Wapń [mg] 571,7 Fosfor [mg] 1 420,6 Magnez [mg] 346 Żelazo [mg] 13,4 Witamina C [mg] 236,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 48,6
	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) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy 180 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron razowy 180 g (1-GLU) Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Pyzdra szynkowa 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Sód [mg] 4 001,3 b-karoten [mg] 5 476,2 Potas [mg] 5 170,6 Wapń [mg] 674,2 Fosfor [mg] 1 776 Magnez [mg] 555,3 Żelazo [mg] 16,9 Witamina C [mg] 231,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 37,3

2026.02.22 niedziela	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 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) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 115,2 Węglowodany ogółem [g] 269 Sód [mg] 3 321,5 b-karoten [mg] 9 077,9 Potas [mg] 4 740,6 Wapń [mg] 725,9 Fosfor [mg] 1 656,1 Magnez [mg] 385,8 Żelazo [mg] 14,1 Witamina C [mg] 369,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 54,8
	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) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,8 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Sód [mg] 3 430,7 b-karoten [mg] 7 727,9 Potas [mg] 4 746,4 Wapń [mg] 693 Fosfor [mg] 1 495,9 Magnez [mg] 333,5 Żelazo [mg] 13,1 Witamina C [mg] 252,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 54,8
	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) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/ml 400 ml (9-SEL) Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Kasza pęczak 180 g (1-GLU) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika b/c 70 g Brokuły 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 250,8 Sód [mg] 3 748,9 b-karoten [mg] 6 988 Potas [mg] 4 011,3 Wapń [mg] 712,4 Fosfor [mg] 1 905,3 Magnez [mg] 453,8 Żelazo [mg] 16,3 Witamina C [mg] 370,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 46,2

2026.02.23 poniedziałek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Żurek z jajkiem i ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pulpet brokułowy wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana 180 g Marchewka z groszkiem 80 g Surówka z papryki z olejem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa 150 g (3-JAJ, 9-SEL) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 843,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Sód [mg] 4 305 b-karoten [mg] 11 660,7 Potas [mg] 5 132,1 Wapń [mg] 590,5 Fosfor [mg] 1 804,1 Magnez [mg] 568,1 Żelazo [mg] 16,3 Witamina C [mg] 218,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 41,1
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Żurek z jajkiem i ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pulpet brokułowy wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Marchewka z groszkiem 80 g (7-MLE) Surówka z cukinii 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna. 150 g (3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,6 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Sód [mg] 3 529 b-karoten [mg] 13 446,6 Potas [mg] 4 921,4 Wapń [mg] 607,5 Fosfor [mg] 1 467,9 Magnez [mg] 368,8 Żelazo [mg] 14,1 Witamina C [mg] 203,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 46,7
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Żurek z jajkiem i ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pulpet brokułowy wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza gryczana 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa cukrzyca 150 g (3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Sód [mg] 4 413,1 b-karoten [mg] 5 393,8 Potas [mg] 5 588,5 Wapń [mg] 652,2 Fosfor [mg] 2 098,9 Magnez [mg] 666,5 Żelazo [mg] 19,2 Witamina C [mg] 231,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 29,1

2026.02.24 wtorek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka collesław 70 g (3-JAJ) 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 685 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Sód [mg] 3 763,4 b-karoten [mg] 8 002,5 Potas [mg] 4 696,4 Wapń [mg] 682 Fosfor [mg] 1 574,3 Magnez [mg] 380,3 Żelazo [mg] 14,1 Witamina C [mg] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 56,7
	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Sałata lodowa z jogurtem 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,4 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Sód [mg] 3 619,4 b-karoten [mg] 5 389,2 Potas [mg] 4 581,7 Wapń [mg] 665,1 Fosfor [mg] 1 504,7 Magnez [mg] 353,8 Żelazo [mg] 13,6 Witamina C [mg] 207,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 53,2
	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Brukselka 80 g Surówka collesław b/c 70 g (3-JAJ) 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 tostowa drobiowa Drobimex 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,7 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Sód [mg] 3 865 b-karoten [mg] 8 338,7 Potas [mg] 5 021 Wapń [mg] 703,3 Fosfor [mg] 1 840,3 Magnez [mg] 470,7 Żelazo [mg] 15,9 Witamina C [mg] 407,5 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 43,9

2026.02.25 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) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa pieczarkowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR) Ziemniaki 180 g 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) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Sałatka hawajska 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Sód [mg] 4 688,4 b-karoten [mg] 3 757,4 Potas [mg] 4 131,5 Wapń [mg] 778,2 Fosfor [mg] 1 884,8 Magnez [mg] 368 Żelazo [mg] 16 Witamina C [mg] 227,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 45
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 180 g 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Sałatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Sód [mg] 4 431 b-karoten [mg] 6 383,6 Potas [mg] 4 193,1 Wapń [mg] 509 Fosfor [mg] 1 494,1 Magnez [mg] 305 Żelazo [mg] 14,6 Witamina C [mg] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 46,8
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym lekka 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k 140 g Kasza orkiszowa 180 g 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Sałatka hawajska b/c 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,2 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 116,2 Węglowodany ogółem [g] 211,8 Sód [mg] 4 487,3 b-karoten [mg] 5 660,7 Potas [mg] 3 505,6 Wapń [mg] 775,5 Fosfor [mg] 1 812,8 Magnez [mg] 389,2 Żelazo [mg] 16,5 Witamina C [mg] 220,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 32,6

2026.02.26 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) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet z ryby z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB) Ziemniaki 180 g Sos paprykowy 60 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (3-JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,9 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Sód [mg] 4 025,2 b-karoten [mg] 10 652,7 Potas [mg] 4 782,4 Wapń [mg] 692,3 Fosfor [mg] 1 438,5 Magnez [mg] 432,7 Żelazo [mg] 13,2 Witamina C [mg] 381,3 Łonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 89
	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) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa koperkowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Kotlet z ryby z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB) Ziemniaki 180 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Brokuły z cukinią puree 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekką 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,8 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Sód [mg] 3 418,1 b-karoten [mg] 6 044,5 Potas [mg] 4 491,4 Wapń [mg] 668,8 Fosfor [mg] 1 365,6 Magnez [mg] 358,4 Żelazo [mg] 10,3 Witamina C [mg] 211,6 Łonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 85,2
	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) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet z ryby z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB) Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Brokuły z cukinią puree 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 indyka 30 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 100 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,7 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 271,4 Sód [mg] 4 520,4 b-karoten [mg] 10 576,5 Potas [mg] 4 040,5 Wapń [mg] 734,9 Fosfor [mg] 1 729,1 Magnez [mg] 463,2 Żelazo [mg] 15,8 Witamina C [mg] 355,7 Łonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 44,8

2026.02.27 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) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pierogi z serem II 260 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 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) Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,7 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Sód [mg] 2 896,9 b-karoten [mg] 2 777,9 Potas [mg] 3 753,9 Wapń [mg] 729,3 Fosfor [mg] 1 586,9 Magnez [mg] 321,2 Żelazo [mg] 11,8 Witamina C [mg] 199,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4 suma cukrów prostych [g] 87,8
	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) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pierogi z serem II 260 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt 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) Polędwica z piersi indyka 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] 2 453,3 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Sód [mg] 2 315,2 b-karoten [mg] 3 305,2 Potas [mg] 3 783,2 Wapń [mg] 713,9 Fosfor [mg] 1 460,7 Magnez [mg] 255,8 Żelazo [mg] 10,7 Witamina C [mg] 218,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8 suma cukrów prostych [g] 90,9
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 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) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 100 g (4-RYB, 7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,4 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Sód [mg] 3 176,8 b-karoten [mg] 2 760,6 Potas [mg] 4 360,8 Wapń [mg] 761,6 Fosfor [mg] 1 763,6 Magnez [mg] 400,6 Żelazo [mg] 13,8 Witamina C [mg] 218,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 55,6

2026.02.28 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ryż 180 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Ser żółty 30 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,7 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Sód [mg] 3 824,5 b-karoten [mg] 12 309,8 Potas [mg] 4 209,8 Wapń [mg] 935,4 Fosfor [mg] 1 693,2 Magnez [mg] 363,6 Żelazo [mg] 10,6 Witamina C [mg] 180,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 42,3
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 35 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ryż 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Sód [mg] 3 513,6 b-karoten [mg] 12 871,9 Potas [mg] 4 289,9 Wapń [mg] 773 Fosfor [mg] 1 594,3 Magnez [mg] 320,8 Żelazo [mg] 9,7 Witamina C [mg] 200,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 52
	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) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Twarożek z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ryż brązowy 180 g Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 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) Ser żółty 30 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,1 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Sód [mg] 3 875 b-karoten [mg] 11 899,8 Potas [mg] 4 510 Wapń [mg] 982 Fosfor [mg] 2 041,6 Magnez [mg] 539,3 Żelazo [mg] 13,6 Witamina C [mg] 173,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 35,9

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,