

		1	3	5	7
		niadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250g (<i>7MLE</i>) Chleb pszenno- ytni 40g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Chleb razowy 40g (<i>1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Twaro ek mi towy 80g (<i>7MLE</i>) Krakowska sucha extra 30g (<i>6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Rzodkiewka 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa ry anka z natk pietruszki 400ml (<i>9SEL</i>) Klopsik z indyka z oliwkami i fet 100g (<i>1-GLU, 3JAI, 7MLE</i>) Sos z pomidorów,pełati i bazylii 60g Ziemniaki 180g Surówka z kapusty peki skiej 70g (<i>3JAI</i>) Bukiet warzyw3-skl. 80g Kompot owocowy 250ml Kiwi 1 szt	Chleb pszenno- ytni 40g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Chleb razowy 40g (<i>1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Szynka z indyka 30g (<i>1-GLU</i>) Pasta z cieciżycy a la bruschetta 80g Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 419 Bialko ogdem[g] 108,9 Tluszcz [g] 83 W glowodany ogdem[g] 320,9 Bionnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 37,6 suma cukrowprostych [g] 91,6
	Lux Med Kardiologia Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250g (<i>7MLE</i>) Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Twaro ek mi towy 80g (<i>7MLE</i>) Krakowska sucha extra 30g (<i>6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Rzodkiewka 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Zupa ry anka z natk pietruszki 400ml (<i>9SEL</i>) Klopsik z indyka z oliwkami i fet 100g (<i>1-GLU, 3JAI, 7MLE</i>) Sos z pomidorów,pełati i bazylii 60g Makaron razowy 180g (<i>1-GLU</i>) Surówka z kapusty peki skiej b/c 70g (<i>3JAI, 7MLE</i>) Bukiet warzyw3-skl. 80g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Szynka z indyka 30g (<i>1-GLU</i>) Pasta z cieciżycy a la bruschetta 80g Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 316 Bialko ogdem[g] 100,3 Tluszcz [g] 84 W glowodany ogdem[g] 287,3 Bionnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 36,8 suma cukrowprostych [g] 48,7
2026-01-02 pi tek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (<i>7MLE</i>) Chleb pszenno- ytni 40g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Chleb razowy 40g (<i>1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Szynka bankietowa 30g (<i>1-GLU</i>) Serek wiejski z koperkiem 80g (<i>7MLE</i>) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 400ml (<i>9SEL</i>) Pierogi z serem II 240g (<i>1-GLU, 3JAI, 7MLE</i>) Sos jogurtowo-truskawkowy 80g (<i>7MLE</i>) Kompot owocowy 250ml Jabko 1 szt	Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Chleb razowy 60g (<i>1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Pol dwica z piersi indyka 30g Salatka nicejska (z tu czykiem) 150g (<i>3JAI, 4RYB, 10GOR</i>) Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,2 Bialko ogdem[g] 119,3 Tluszcz [g] 89,2 W glowodany ogdem[g] 338,3 Bionnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 47,2 suma cukrowprostych [g] 84,4
	Lux Med Kardiologia Cukrzykowa	Jogurt naturalny 1 szt (<i>7MLE</i>) Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Szynka bankietowa 30g (<i>1-GLU</i>) Serek wiejski z koperkiem 80g (<i>7MLE</i>) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 400ml (<i>9SEL</i>) Dorsz pieczony z koperkiem 100g (<i>4RYB</i>) Kasza j czmienna 180g (<i>1-GLU</i>) Sos koperkowy 60g (<i>1-GLU</i>) Surówka z kapusty kiszonej b/c 70g Jarzynka z koperkiem 80g (<i>9SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabko 1 szt	Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Pol dwica z piersi indyka 30g Salatka nicejska (z tu czykiem) 150g (<i>3JAI, 4RYB, 10GOR</i>) Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,9 Bialko ogdem[g] 104,7 Tluszcz [g] 93,3 W glowodany ogdem[g] 290,5 Bionnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 35,4 suma cukrowprostych [g] 36,9
2026-01-03 sobota	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kawa mlczna 250g (<i>1-GLU, 7MLE</i>) Kajzerka 1 szt (<i>1-GLU, 3JAI, 6SOI</i>) Chleb pszenno- ytni 40g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Chleb razowy 40g (<i>1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80g (<i>7MLE</i>) Łopatka z pietruszk 30g (<i>1-GLU</i>) Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa jarzynowa b/ml 400ml (<i>9SEL</i>) Bitka z kurczaka lekka 100g (<i>1-GLU</i>) Kasza bulgur 180g (<i>1-GLU</i>) Brokuly 80g Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 70g Kompot owocowy 250ml Pomara cza 1 szt Sos ziolowy 60g (<i>1-GLU</i>)	Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Chleb razowy 60g (<i>1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7MLE</i>) Ser dty 30g (<i>7MLE</i>) Szynka od szwagra 30g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,5 Bialko ogdem[g] 108,1 Tluszcz [g] 80,7 W glowodany ogdem[g] 361,9 Bionnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogdem[g] 35 suma cukrowprostych [g] 77,1

2026-01-03 sobota	Lux Med Kardiologia Cukrzyjowa	Kawa mleczna bez cukru 250g (1-GLU, 7AME) Chleb razowy 120g (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7AME) Lopatka z pietruszk 30g (1-GLU) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80g (7AME) Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Zupa jarzynowa b/ml 400ml (9SEZ) Bifka z kurczaka lekka 100g (1-GLU) Kasza bulgur 180g (1-GLU) Brokuły 80g Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomara cza 1 szt Sos zielony 60g (1-GLU)	Chleb razowy 120g (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7AME) Ser dity 30g (7AME) Szynka od szwagra 30g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 23735 Bialko ogolem[g] 102,6 Tluszcz [g] 81,9 W glowodany ogolem[g] 3088 Bionnik pokarmowy [g] 51,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 362 suma cukrow prostych [g] 37
2026-01-04 niedziela	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250g (7AME) Chleb pszenno- ytni 40g (1-GLU, 5OZI, 8ONI, 11-SEZ) Bułka wroclawska 40g (1-GLU) Chleb razowy 40g (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7AME) Serek homogenizowany waniliowy 80g (7AME) Pyzdra schabowa 30g Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Rosol z makaronem 400ml (1-GLU, 9SEZ) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100g Sos pieczeniowy diet 60g (1-GLU) Ziemniaki 180g Buraczki 80g (1-GLU, 9SEZ) Salata lodowa z sosem vinegret 70g Kompot owocowy 250ml Winogrona 100g	Chleb pszenno- ytni 60g (1-GLU, 5OZI, 8ONI, 11-SEZ) Chleb razowy 60g (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7AME) Kurczak gotowany z kumej polki 30g Jajko w majonezie ze szczyptkiem 1 szt (3JAI) Rzodkiewka 90g Salata lodowa 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 25034 Bialko ogolem[g] 107,1 Tluszcz [g] 93,5 W glowodany ogolem[g] 3158 Bionnik pokarmowy [g] 349 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 384 suma cukrow prostych [g] 1067
	Lux Med Kardiologia Cukrzyjowa	Kakao bez cukru 250g (7AME) Chleb razowy 120g (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7AME) Serek homogenizowany z koperkiem 80g (7AME) Pyzdra schabowa 30g Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Rosol z makaronem 400ml (1-GLU, 9SEZ) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100g Kasza orkiszowa 180g Sos pieczeniowy diet 60g (1-GLU) Fasolka gotowana 80g Salata lodowa z sosem vinegret 70g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jablko 1 szt	Chleb razowy 120g (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7AME) Kurczak gotowany z kumej polki 30g Jajko w majonezie ze szczyptkiem 1 szt (3JAI) Rzodkiewka 90g Salata lodowa 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2385 Bialko ogolem[g] 105,4 Tluszcz [g] 100,7 W glowodany ogolem[g] 2648 Bionnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 41 suma cukrow prostych [g] 39,3
2026-01-05 poniedzialek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7AME) Bułka wroclawska 40g (1-GLU) Chleb razowy 40g (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ) Chleb pszenno- ytni 40g (1-GLU, 5OZI, 8ONI, 11-SEZ) Masło 20g (7AME) Szynka tostowa z kurcz t 30g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50g (7AME) Papryka 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	urek z ziemniakami diet b/ml 400ml (1-GLU, 9SEZ) Filet z kurczaka panier. wplatkach kukurydzianych 100g (1-GLU, 3JAI) Ry 180g Cukinia pieczona z oliw z diwek 80g Mizeria 70g (7AME) Kompot owocowy 250ml Mandarynka 2 szt	Chleb pszenno- ytni 60g (1-GLU, 5OZI, 8ONI, 11-SEZ) Chleb razowy 60g (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7AME) Pasta z kurczaka w dzonego z serem 80g (3JAI, 7AME) Szynka z zalewy Szuster 30g (1-GLU, 6SOI, 10GOR) Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 28483 Bialko ogolem[g] 110,9 Tluszcz [g] 96,8 W glowodany ogolem[g] 391 Bionnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 34 suma cukrow prostych [g] 82,5
	Lux Med Kardiologia Cukrzyjowa	Jogurt naturalny 1 szt (7AME) Chleb razowy 120g (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7AME) Szynka tostowa z kurcz t 30g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50g (7AME) Papryka 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt	urek z ziemniakami diet b/ml 400ml (1-GLU, 9SEZ) Filet z kurczaka pieczony 100g Ry br zowy 180g Sos dyniowy 60g Cukinia pieczona z oliw z diwek 80g Mizeria 70g (7AME) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120g (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7AME) Pasta z kurczaka w dzonego z serem 80g (3JAI, 7AME) Szynka z zalewy Szuster 30g (1-GLU, 6SOI, 10GOR) Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 25639 Bialko ogolem[g] 106,3 Tluszcz [g] 85 W glowodany ogolem[g] 3468 Bionnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem[g] 33,1 suma cukrow prostych [g] 55,6

2026-01-06 wtorek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kawa mleczna 250g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb pszenno- ytni 40g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrocławska 40g (<i>1-GLU</i>) Chleb razowy 40g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7AME</i>) Krakowska sucha extra 30g (<i>6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Ser biały 80g (<i>7AME</i>) Rzodkiewka 70g Salata 30g Rumianek 1 szt Cukier 10g	Zupa brokułowa b/rl 400 ml (<i>9SEL</i>) Schab po cyga sku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120g (<i>1-GLU</i>) Ziemniaki 180g Bukiet warzyw3-skl. 80g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 70g Kompot owocowy 250ml Melon miódowy 150g	Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Chleb razowy 60g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7AME</i>) Szynka na karłki 30g Salatka grecka z fet 150g (<i>7AME</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 25708 Bialko ogółem[g] 105,6 Tluszcz [g] 96,4 W glówniany ogółem[g] 323,9 Bionnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem[g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 93,1
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7AME</i>) Krakowska sucha extra 30g (<i>6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Ser biały 80g (<i>7AME</i>) Rzodkiewka 70g Salata 30g Rumianek 1 szt	Zupa brokułowa b/rl 400 ml (<i>9SEL</i>) Schab po cyga sku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120g (<i>1-GLU</i>) Kasza j czmienna 180g (<i>1-GLU</i>) Bukiet warzyw3-skl. 80g Surówka z ogórka kiszzonego b/bukru 70g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiw 1 szt	Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7AME</i>) Szynka na karłki 30g Salatka grecka z fet 150g (<i>7AME</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2421,2 Bialko ogółem[g] 100,1 Tluszcz [g] 99,9 W glówniany ogółem[g] 271,1 Bionnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem[g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 50
2026-01-07roda	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (<i>7AME</i>) Chleb pszenno- ytni 40g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrocławska 40g (<i>1-GLU</i>) Chleb razowy 40g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7AME</i>) Szynka naturalna ze straganu 30g Twaro ek z oliwkami 80g (<i>7AME</i>) Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa grycikowa z lubczykiem i ziemniakami 400ml (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Udziki drobiowe w paprykowym trio 150g (<i>9SEL</i>) Makaron kokardki 180g (<i>1-GLU</i>) Kalafior 80g Surówka kopenhaska 70g (<i>7AME, 10GOR</i>) Kompot owocowy 250ml Pomara cza 1 szt	Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Chleb razowy 60g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7AME</i>) Pasta kanapkowa z tu czyka, selera i szczypiorku 80g (<i>3IAI, 4RYB, 7AME, 9SEL, 10GOR</i>) Szynkowa extra 30g (<i>1-GLU, 6SOI, 10GOR</i>) Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2333,4 Bialko ogółem[g] 102,3 Tluszcz [g] 72,2 W glówniany ogółem[g] 326,1 Bionnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem[g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 63,4
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt (<i>7AME</i>) Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7AME</i>) Szynka naturalna ze straganu 30g Twaro ek z oliwkami 80g (<i>7AME</i>) Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Zupa grycikowa z lubczykiem i ziemniakami 400ml (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Udziki drobiowe w paprykowym trio 150g (<i>9SEL</i>) Makaron razowy 180g (<i>1-GLU</i>) Kalafior 80g Surówka kopenhaska 70g (<i>7AME, 10GOR</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomara cza 1 szt	Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7AME</i>) Szynkowa extra 30g (<i>1-GLU, 6SOI, 10GOR</i>) Pasta kanapkowa z tu czyka, selera i szczypiorku 80g (<i>3IAI, 4RYB, 7AME, 9SEL, 10GOR</i>) Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2194,9 Bialko ogółem[g] 94,8 Tluszcz [g] 74,4 W glówniany ogółem[g] 286,3 Bionnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem[g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 34
2026-01-08czwartek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250g (<i>7AME</i>) Chleb pszenno- ytni 40g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrocławska 40g (<i>1-GLU</i>) Chleb razowy 40g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7AME</i>) Serek topiony 50g (<i>7AME</i>) Kaziuk 30g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Zupa selerowa z lazankami b/rl 400ml (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Kotlet z indyka siekany sma ony 100g (<i>1-GLU, 3IAI</i>) Sos paprykowy 60g Ziemniaki 180g Szpinak 80g (<i>1-GLU</i>) Surówka colleslaw 70g (<i>3IAI</i>) Kompot owocowy 250ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenno- ytni 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Chleb razowy 60g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 20g (<i>7AME</i>) Pol dwica z piersi indyka 30g Salatka z tortellini 150g (<i>3IAI, 7AME</i>) Rzodkiewka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2465,5 Bialko ogółem[g] 92,4 Tluszcz [g] 92,2 W glówniany ogółem[g] 328,5 Bionnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem[g] 42 suma cukrów prostych [g] 90,7

2026-01-08 czwartek	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250g (7MLE) Chleb razowy 120g (1-GLU, 3/AJ, 6/SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7MLE) Serek homogenizowany natur kg 80g (7MLE) Kaziuk 30g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt	Zupa selerowa z łazankami b/ml 400ml (1-GLU, 9SEZ) Kotlet z indyka siekany pieczony 100g (1-GLU, 3/AJ) Sos paprykowy b/c 60g Kasza gryczana 180g Surówka colleslawb/c 70g (3/AJ) Szpinak 80g (1-GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120g (1-GLU, 3/AJ, 6/SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7MLE) Pol dwica z piersi indyka 30g Pasta drobiowo warzywna 80g (9SEZ) Rzodkiewka 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,6 Białko ogółem[g] 9,6 Tłuszcz [g] 91,8 W główny ogółem[g] 2731 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 47,4
2026-01-09 piątek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7MLE) Chleb pszenno- żytni 40g (1-GLU, 5/SOI, 8/OME, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40g (1-GLU) Chleb razowy 40g (1-GLU, 3/AJ, 6/SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7MLE) Węprzowina z zapiecką 30g Twaro ek z jabłkiem i orzechami 80g (7MLE) Pomidor 70g Salata 30g Rumianek 1 szt Cukier 10g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400ml (1-GLU, 9SEZ) Dorsz w die bazyliowym 100g (1-GLU, 3/AJ, 4/Ryb, 7MLE) Ry 180g Surówka z kapusty kiszzonej 70g Jarzynki po grecku 80g (9SEZ) Kompot owocowy 250ml Banan 1 szt	Chleb pszenno- żytni 40g (1-GLU, 5/SOI, 8/OME, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40g (1-GLU) Chleb razowy 40g (1-GLU, 3/AJ, 6/SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3/AJ) Ser dły 30g (7MLE) Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 857,5 Białko ogółem[g] 97,4 Tłuszcz [g] 106,5 W główny ogółem[g] 387,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 1231
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt (7MLE) Chleb razowy 120g (1-GLU, 3/AJ, 6/SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7MLE) Węprzowina z zapiecką 30g Twaro ek z jabłkiem i orzechami b/c 80g (7MLE) Pomidor 70g Salata 30g Rumianek 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400ml (1-GLU, 9SEZ) Dorsz pieczony z koperkiem 100g (4/Ryb) Ry br zowy 180g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70g Jarzynki po grecku 80g (9SEZ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120g (1-GLU, 3/AJ, 6/SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3/AJ) Ser dły 30g (7MLE) Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,4 Białko ogółem[g] 91,4 Tłuszcz [g] 98,9 W główny ogółem[g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 681
2026-01-10 sobota	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kawa mleczna 250g (1-GLU, 7MLE) Chleb pszenno- żytni 40g (1-GLU, 5/SOI, 8/OME, 11-SEZ) Chleb razowy 40g (1-GLU, 3/AJ, 6/SOI, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40g (1-GLU) Masło 20g (7MLE) Pier z kunej pólki 30g (1-GLU) Serek wiejski ze szczypiorkiem 80g (7MLE) Ogórek kiszony 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/ml 400ml (1-GLU, 9SEZ) Kartacze z mi sem diet 3 szt (1-GLU, 3/AJ, 6/SOI) Marchewka z groszkiem 80g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70g Kompot owocowy 250ml Kiwi 1 szt	Chleb pszenno- żytni 60g (1-GLU, 5/SOI, 8/OME, 11-SEZ) Chleb razowy 60g (1-GLU, 3/AJ, 6/SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7MLE) Pyszczka schabowa 30g Szynka z piersi kurczaka 30g (1-GLU) Rzodkiewka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,4 Białko ogółem[g] 82,5 Tłuszcz [g] 94,3 W główny ogółem[g] 350,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 42 suma cukrów prostych [g] 87,9
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250g (1-GLU, 7MLE) Chleb razowy 120g (1-GLU, 3/AJ, 6/SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7MLE) Pier z kunej pólki 30g (1-GLU) Serek wiejski ze szczypiorkiem 80g (7MLE) Ogórek kiszony 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym b/ml 400ml (1-GLU, 9SEZ) Kartacze z mi sem diet 3 szt (1-GLU, 3/AJ, 6/SOI) Kasza bulgur 180g (1-GLU) Brukselka 80g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120g (1-GLU, 3/AJ, 6/SOI, 11-SEZ) Masło 20g (7MLE) Pyszczka schabowa 30g Szynka z piersi kurczaka 30g (1-GLU) Rzodkiewka 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,6 Białko ogółem[g] 86,2 Tłuszcz [g] 97,5 W główny ogółem[g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 48,4

Oznaczenia alergenów

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty 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 laktozami),
- 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-MI - Mięczaki i produkty pochodne,