

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-11 niedziela	Lux Med Kardiologia Podstawowa	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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą b/ml 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) 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 250 ml Mandarynka 2 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 od szwagra 30 g (1-GLU) Ser mozzarella 30 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 93,7
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) 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 twarogowa z warzywami 80 g (7-MLE, 9-SEL) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	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) 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 Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU) Ser mozzarella 30 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,6 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 61,6
2026-01-12 poniedziałek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (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) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa selerowa z łazankami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Karkówka pieczona 110 g Ziemniaki 180 g Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka ze szpinaku, suszonych pomidorów i słonecznika 70 g Kompot owocowy 250 ml Pomarańcza 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) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,6 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 121,2 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 61,5
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	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 Ser żółty 30 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa selerowa z łazankami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 110 g Kasza pęczak 180 g (1-GLU) Brokuły 80 g Surówka ze szpinaku, suszonych pomidorów i słonecznika 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 1 szt Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU)	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 24,5
2026-01-13 wtorek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kawa mleczna 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) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Twarożek z grillowanym bakłazanem 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 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) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Ratatouille 80 g Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml Melon Kantalupe 150 g	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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Sałatka hawajska 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 977,2 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 121,4 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 95,2

2026-01-13 wtorek	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	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) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	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 jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Ratatouille 80 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Sałatka hawajska b/c 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 784,8 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 120,7 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 52,3
2026-01-14 środa	Lux Med Kardiologia Podstawowa	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) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) 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 250 ml Mandarynka 2 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 tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,3 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 suma cukrów prostych [g] 84,4
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	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 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) 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 Mandarynka 2 szt Makaron razowy 180 g (1-GLU)	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 601,4 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 51,6
2026-01-15 czwartek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250 g (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 sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 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 Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Surówka z pora (z majonezem) 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Kompot owocowy 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, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Schab parowany 30 g Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 889,9 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 371,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 98,5
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku z ryżem brązowym 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ryż brązowy 180 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) 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, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Schab parowany 30 g Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 796,3 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 56,5

2026-01-16 piątek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	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, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) 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 z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 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-jagodowy 80 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml Jabłko 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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 107,2
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	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) Serek w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Kasza bułgur 180 g (1-GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Surówka wielowarzywna b/c 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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 44,2
2026-01-17 sobota	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kawa mleczna 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, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) 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 Herbata 1 szt Cukier 10 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 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) Brokuły 80 g Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,7 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 130,1
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	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 natur kg 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	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 Kiwi 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 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 254 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 45,3
2026-01-18 niedziela	Lux Med Kardiologia Podstawowa	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, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 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 Cukier 10 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kompot owocowy 250 ml Mandarynka 2 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 indyka 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 82,2

2026-01-18 niedziela	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	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 od szwagra 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udźziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza orkiszowa 180 g Kalafor 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Mandarynka 2 szt	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 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Rumianek 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,4 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 244 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 49,3
2026-01-19 poniedziałek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	Kakao 250 g (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) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa cukiniowo pomidorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g Szpinak 80 g (1-GLU) Kompot owocowy 250 ml Pomarańcza 1 szt Sos paprykowy 60 g	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 na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 810,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 388,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 82,8
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (7-MLE) Chleb razowy 120 g (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 Herbata 1 szt	Zupa cukiniowo pomidorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza gryczana biała 180 g Szpinak 80 g (1-GLU) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 1 szt Sos paprykowy b/c 60 g	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 42,2
2026-01-20 wtorek	Lux Med Kardiologia Podstawowa	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, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) 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 owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 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 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) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,8 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 391,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 103,4
	Lux Med Kardiologia Cukrzycowa	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 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 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 Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,8 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 38,6

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-S02 - 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,