

		1	3	5	7
		niadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-11 niedziela	Luxmed Puławska Podstawowa	Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Szynka z indyka 40g Pasta jajeczna z natk diet 80g Papryka 40g Salata 10g Kawa mleczna bez cukru 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami, cukini i soczewic 400ml Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2szt Kasza j czmienna 180g Surówka z rzepy bialej 120g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrodawska 40g Masło 20g Ser biały 100g Kaziuk 40g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 750,1 Bialko ogdem[g] 149,3 Tluszcz [g] 118 W glowodany ogdem[g] 309,3
	Luxmed Puławska Latwostrawna	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Szynka z indyka 40g Pasta jajeczna z natk diet 80g Pomidor 40g Salata 10g Kawa mleczna bez cukru 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami, cukini i soczewic b/ml 400ml Palki z kurczaka pieczone 2szt Kasza j czmienna 180g Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 120g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Ser biały 100g Kaziuk 40g Pomidor 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,7 Bialko ogdem[g] 148,9 Tluszcz [g] 124,6 W glowodany ogdem[g] 289,9
2026-01-12 poniedzialek	Luxmed Puławska Podstawowa	Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrodawska 40g Masło 20g Kurczak gotowany z kurej polki 40g Ser dty 40g Rzodkiewka 40g Rukola 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Zupa neapolitanka z makaronem 400ml Schab pieczony w majeranku 110g Ziemniaki 180g Surówka z salaty lodowej, suszonych pomidorowi slonecznika 120g Kompot owocowy 250ml Sos musztardowy 60g	Chleb pszenno- ytni 60g Chleb razowy 60g Masło 20g Szynkowa extra 40g Pasta z decierzycy z pesto bazyliowym 100g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 632 Bialko ogdem[g] 95,1 Tluszcz [g] 138,4 W glowodany ogdem[g] 254,2
	Luxmed Puławska Latwostrawna	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Kurczak gotowany z kurej polki 40g Ser biały 100g Pomidor 40g Rukola 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Zupa selerowa z lazankami b/ml 400ml Schab pieczony w majeranku 110g Ziemniaki 180g Buraczki 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Szynkowa extra 40g Twaro ek z awokado i pietruszk 100g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,2 Bialko ogdem[g] 112,6 Tluszcz [g] 69,8 W glowodany ogdem[g] 287,7
2026-01-13 wtorek	Luxmed Puławska Podstawowa	Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Szynka bankietowa 40g Twaro ek z grillowanym bakla anem 100g Papryka 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 400ml Burger wolowy z pieca 1 szt Ziemniaki 180g Ratatouille 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Chleb razowy 60g Masło 20g Kaziuk 40g Salatka hawajska 150g Pomidor 40g Salata lodowa 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,5 Bialko ogdem[g] 97,6 Tluszcz [g] 98,1 W glowodany ogdem[g] 281,9
	Luxmed Puławska Latwostrawna	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Szynka bankietowa 40g Twaro ek z grillowanym bakla anem 100g Pomidor 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami lekka b/ml 400ml Burger wolowy z pieca 1 szt Ziemniaki 180g Ratatouille lekkostrawne 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Kaziuk 40g Salatka z kurczakami ry em diet 150g Pomidor 40g Salata lodowa 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,6 Bialko ogdem[g] 89,5 Tluszcz [g] 81,3 W glowodany ogdem[g] 310,2

2026-01-14 roda	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrocławska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Łopatka z pietruszk 40g Twaro ek z ziołami 100g Ogórek 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml Łoso pieczony 100g Makaron pene 180g Sos kremowy - szpinakowo mietanowy 60g Surówka z marchewk , jabłkami i fenkułem włoskim 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Chleb razowy 60g Masło 20g Szynka tostowa z kurcz t 40g Pasta jajeczna z awokado 80g Rzodkiewka 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 27687 Białko ogółem[g] 1164 Tłuszcz [g] 1236 W glówniany ogółem[g] 3008
	Luxmed Puławska Łatwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Łopatka z pietruszk 40g Twaro ek z ziołami 100g Pomidor 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 400ml Łoso pieczony 100g Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 60g Makaron pene 180g Kalafior 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Szynka tostowa z kurcz t 40g Pasta jajeczna z awokado diet 80g Pomidor 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 25421 Białko ogółem[g] 1181 Tłuszcz [g] 101,6 W glówniany ogółem[g] 292
2026-01-15 czwartek	Luxmed Puławska Podstawowa	Kakao 250g Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Kajzerka 1 szt Masło 20g Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 100g Szynka naturalna ze straganu 40 g Papryka 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa krupnik j czmienny z ziemniakami 400ml Goł bek po hiszpa sku 100g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60g Ziemniaki 180g Surówka z pora (z majonezem) 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrocławska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Salatka brokułowa z kurczakami i słonecznikiem 150g Schab parowany 40g Ogórek 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 28858 Białko ogółem[g] 131,2 Tłuszcz [g] 1109 W glówniany ogółem[g] 3533
	Luxmed Puławska Łatwostrawna	Kakao 250g Chleb pszenno- ytni 80g Kajzerka 1 szt Masło 20g Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 100g Szynka naturalna ze straganu 40 g Pomidor 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa krupnik j czmienny z ziemniakami 400ml Goł bek po hiszpa sku diet 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60g Ziemniaki 180g Jarzynka z koperkiem 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 150g Schab parowany 40g Pomidor 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 27605 Białko ogółem[g] 1286 Tłuszcz [g] 101,3 W glówniany ogółem[g] 3494
2026-01-16 piątek	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrocławska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Pier z kunej półki 30g Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 5g	Zupa z zielonego groszku po florencku 400ml Nale niki z serem II 3 szt Sos jogurtowo-jagodowy 80g Salatka owocowa diet 150g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrocławska 40g Masło 20g Węprzowina z zapiecka 40g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80g Papryka 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 26481 Białko ogółem[g] 1026 Tłuszcz [g] 1148 W glówniany ogółem[g] 3604
	Luxmed Puławska Łatwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Pier z kunej półki 30g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 5g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400ml Nale niki z serem II 3 szt Sos jogurtowo-jagodowy 80g Salatka owocowa diet 150g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Węprzowina z zapiecka 40g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80g Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 25124 Białko ogółem[g] 100 Tłuszcz [g] 1082 W glówniany ogółem[g] 3463

2026-01-17 sobota	Luxmed Pulawska Podstawowa	Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Maslo 20g Serek homogenizowany z papryk 80g Kaziuk 30g Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 5g	Zupa ry anka z pomidorami pelati 400ml Bitka wieprzowa wpaprykowym trio 100g Sos zielowy 60g Ziemniaki 180g Brokuly 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Chleb razowy 60g Maslo 20g Ser mozarella kulki mini 50g Szynka z piersi kurczaka 40g Rzodkiewka 70g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2018 Bialko ogdem[g] 887 Tluszcz [g] 77,1 W glowodany ogdem[g] 247,9
	Luxmed Pulawska Katwostrawna	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Maslo 20g Serek homogenizowany waniliowy 80g Kaziuk 30g Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 5g	Zupa ry anka z pomidorami pelati 400ml Bitka schabowa lekka 100g Sos zielowy 60g Ziemniaki 180g Surówka z cukini i marchewk lekka 120g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Maslo 20g Ser mozarella kulki mini 50g Szynka z piersi kurczaka 30g Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2125,4 Bialko ogdem[g] 93 Tluszcz [g] 84,6 W glowodany ogdem[g] 283,5
2026-01-18 niedziela	Luxmed Pulawska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Maslo 20g Ser oty 30g Szynka od szwagra 30g Pomidor 70g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Rosół z makaronem 400ml Udziki z kurczaka pieczone 100g Sos chrzanowy 60g Ziemniaki 180g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Maslo 20g Szynka z indyka 30g Salatka tu czykowa z ziemniakami, jajkiem i ogorkiem kiszonym 150g Rzodkiewka 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2138,1 Bialko ogdem[g] 96,8 Tluszcz [g] 90,1 W glowodany ogdem[g] 241,2
	Luxmed Pulawska Katwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Maslo 20g Ser bialy 80g Szynka z zalewy Szuster 30g Pomidor 70g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Rosół z makaronem 400ml Udziki z kurczaka pieczone 100g Sos jarzynowy 60g Ziemniaki 180g Salata lodowa z jogurtem 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Maslo 20g Szynka z indyka 50g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2257,8 Bialko ogdem[g] 114 Tluszcz [g] 90,3 W glowodany ogdem[g] 254,7
2026-01-19 poniedzialek	Luxmed Pulawska Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt Chleb pszenno- ytni 45g Bułka wrodawska 45g Grahamka mini 1 szt Maslo 20g Pyzdra szynkowa 30g Twaro ek figowy 120g Papryka 90g Salata lodowa 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa cyga ska z ziemniakami 400g Klopsik wieprzowy po maroka sku 100g Sos paprykowy 60g Kasza kuskus 180g Surówka z ogorka, pomidora i pietruszki 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrodawska 40g Maslo 20g Szynka na kartki 30g Schab parowany 50g Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2732,9 Bialko ogdem[g] 112,6 Tluszcz [g] 100,3 W glowodany ogdem[g] 352,7
	Luxmed Pulawska Katwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt Chleb pszenno- ytni 45g Bułka wrodawska 45g Grahamka mini 1 szt Maslo 20g Pyzdra szynkowa 30g Twaro ek figowy 120g Pomidor 90g Salata lodowa 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa cukiniowo pomidorowa z ziemniakami b/ml 400ml Klopsik wieprzowy po maroka sku diet 100g Sos bazyliowy 60g Kasza kuskus 180g Surówka z ogorka, pomidora i pietruszki 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Maslo 20g Szynka na kartki 40g Schab parowany 40g Pomidor 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2598,4 Bialko ogdem[g] 103,6 Tluszcz [g] 90,8 W glowodany ogdem[g] 348,7

2026-01-20 wtorek	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Musli owocowe 20g Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrocławska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Kurczak gotowany z kumej półki 30g Twaro ek figowy 100g Ogórek 90g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60g Kluski I skie 180g Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Chleb razowy 60g Masło 20g Szynka z zalewy Szuster 40g Pasta drobiowo warzywna 80g Pomidor 40g Salata lodowa 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 600 Białko ogółem[g] 92,5 Tłuszcz [g] 94,4 W glowodany ogółem[g] 347,9
	Luxmed Puławska Łatwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Kurczak gotowany z kumej półki 30g Twaro ek figowy 100g Pomidor 90g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 400ml Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60g Kluski I skie 180g Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Szynka z zalewy Szuster 40g Pasta drobiowo warzywna 80g Pomidor 40g Salata lodowa 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,2 Białko ogółem[g] 93,9 Tłuszcz [g] 93,4 W glowodany ogółem[g] 344,1