Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-11-21 sobota	Luxmed Puławska Podstawowa D01	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 80 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Ser pleśniowy 40 g (***7-MLE***) Kiełki 5 g Ogórek 90 g Sałata 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek wiejski z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 40 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,3** **Białko ogółem [g] 117,2** **Tłuszcz [g] 99,7** **Węglowodany ogółem [g] 293,1** **Błonnik pokarmowy [g] 40,1**
	Luxmed Puławska Łatwostrawna D02	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta z wędliny z natką pietruszki 100 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL***) Szynkowa extra 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Dżem szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata 10 g Kiełki 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (***9-SEL***) Bitka wieprzowa lekka 100 g (***1-GLU***) Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek wiejski z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 40 g (***1-GLU***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,3** **Białko ogółem [g] 115,2** **Tłuszcz [g] 96,1** **Węglowodany ogółem [g] 306,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9**
2026-11-22 niedziela	Luxmed Puławska Podstawowa D01	Kakao bez cukru 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 40 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Miód szt. 1 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (***1-GLU, 9-SEL***) Ziemniaki 180 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 120 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 40 g (***1-GLU***) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (***3-JAJ***) Pomidory koktajlowe 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,8** **Białko ogółem [g] 108** **Tłuszcz [g] 141,9** **Węglowodany ogółem [g] 238,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28**
	Luxmed Puławska Łatwostrawna D02	Kakao bez cukru 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 100 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Miód szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (***9-SEL***) Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (***1-GLU, 9-SEL***) Ziemniaki 180 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 120 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 40 g (***1-GLU***) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (***3-JAJ, 7-MLE***) Pomidory koktajlowe 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,7** **Białko ogółem [g] 123,5** **Tłuszcz [g] 123,9** **Węglowodany ogółem [g] 271,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-11-23 poniedziałek	Luxmed Puławska Podstawowa D01	Jogurt owocowy 150g 1 szt (***7-MLE***) Crunchy czekoladowe 20 g (***1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWŁ***) Chleb pszenno-żytni 45 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 40 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 100 g (***7-MLE***) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa pejzanka z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Rolada schabowa ze sliwką 100 g Sos pieczeniowy 60 g (***1-GLU***) Kopytka 180 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Buraczki 120 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Serek Tartare ziołowy 1 szt (***5-OZI, 7-MLE***) Kiełki 5 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 804,7** **Białko ogółem [g] 106,5** **Tłuszcz [g] 92,9** **Węglowodany ogółem [g] 398,4** **Błonnik pokarmowy [g] 40,8**
	Luxmed Puławska Łatwostrawna D02	Jogurt owocowy 150g 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 45 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 40 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 100 g (***7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (***9-SEL***) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Kopytka 180 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Buraczki 120 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Pasta z ciecierzycy z awokado diet. 80 g Serek Tartare ziołowy 1 szt (***5-OZI, 7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 685,1** **Białko ogółem [g] 100,5** **Tłuszcz [g] 93,7** **Węglowodany ogółem [g] 368,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9**
2026-11-24 wtorek	Luxmed Puławska Podstawowa D01	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Musli owocowe 20 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 premium 40 g (***1-GLU***) Twarożek miętowy 100 g (***7-MLE***) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Filet z kurczaka w panierce panko (smażony) 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ziemniaki 180 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z zalewy Szuster 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Ser żółty 40 g (***7-MLE***) Pomidor 90 g Kiełki 5 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,5** **Białko ogółem [g] 111** **Tłuszcz [g] 88,5** **Węglowodany ogółem [g] 285,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4**
	Luxmed Puławska Łatwostrawna D02	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Musli owocowe 20 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany premium 40 g (***1-GLU***) Twarożek miętowy 100 g (***7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa dyniowa z zacierką b/ml 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z zalewy Szuster 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Pomidor 90 g Kiełki 5 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,9** **Białko ogółem [g] 121,1** **Tłuszcz [g] 81,2** **Węglowodany ogółem [g] 304,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-25 środa	Luxmed Puławska Podstawowa D01	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Filet z indyka maślany 40 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (***7-MLE***) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Kotlet z soczewicy czerwonej 100 g (***1-GLU, 3-JAJ, 13-ŁUB***) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Surówka z pietruszki z brzoskwinią 120 g (***7-MLE***) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 20 g (***7-MLE***) Schab parowany 40 g Pasta z makreli 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Pomidory koktajlowe 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720,6** **Białko ogółem [g] 122,1** **Tłuszcz [g] 105,7** **Węglowodany ogółem [g] 327,4** **Błonnik pokarmowy [g] 44**
	Luxmed Puławska Łatwostrawna D02	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Filet z indyka maślany 40 g Twarożek 100 g (***7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka b/ml 400 ml (***9-SEL***) Kotlet z soczewicy czerwonej diet. 100 g (***1-GLU, 3-JAJ, 13-ŁUB***) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Schab parowany 40 g Ser biały 60 g (***7-MLE***) Pasta z makreli 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Pomidory koktajlowe 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 754,1** **Białko ogółem [g] 136,6** **Tłuszcz [g] 103,2** **Węglowodany ogółem [g] 327,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9**
2026-11-26 czwartek	Luxmed Puławska Podstawowa D01	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Musli owocowe 20 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ***) Chleb pszenno-żytni 45 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 45 g (***1-GLU***) Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasztet z pieca 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Szynka naturalna ze straganu 40 g Dżem szt 1 szt Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ryż brązowy 180 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 40 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Serek wiejski z koperkiem 100 g (***7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,5** **Białko ogółem [g] 96,2** **Tłuszcz [g] 94,6** **Węglowodany ogółem [g] 369,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29**
	Luxmed Puławska Łatwostrawna D02	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Musli owocowe 20 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ***) Chleb pszenno-żytni 45 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 45 g (***1-GLU***) Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasztet z pieca 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Szynka naturalna ze straganu 40 g Dżem szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ryż brązowy 180 g Ratatouille lekkostrawne 120 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 40 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Serek wiejski z koperkiem 100 g (***7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,3** **Białko ogółem [g] 97,6** **Tłuszcz [g] 97,1** **Węglowodany ogółem [g] 374,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-27 piątek	Luxmed Puławska Podstawowa D01	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Crunchy czekoladowe 20 g (***1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWŁ***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kaziuk 40 g (***1-GLU***) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (***7-MLE***) Papryka 90 g Rukola 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 100 g (***4-RYB***) Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Sałatka z gruszką, serem pleśniowym i orzechami 150 g (***7-MLE, 8-OWŁ, 10-GOR***) Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Seler naciowy słupki 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,1** **Białko ogółem [g] 92,8** **Tłuszcz [g] 98,9** **Węglowodany ogółem [g] 333,1** **Błonnik pokarmowy [g] 37,1**
	Luxmed Puławska Łatwostrawna D02	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Crunchy czekoladowe 20 g (***1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWŁ***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kaziuk 40 g (***1-GLU***) Twarożek z koperkiem 100 g (***7-MLE***) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 100 g (***4-RYB***) Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Jarzynki po grecku 120 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Sałatka z mixu sałat z jajkiem i pomidorkami kok. diet. 150 g (***3-JAJ***) Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Seler naciowy słupki 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,8** **Białko ogółem [g] 106,2** **Tłuszcz [g] 97,9** **Węglowodany ogółem [g] 326,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2**
2026-11-28 sobota	Luxmed Puławska Podstawowa D01	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kajzerka szt 1 szt (***1-GLU, 6-SOJ***) Chleb pszenno-żytni 35 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Chleb razowy 35 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser żółty 40 g (***7-MLE***) Serek Tartare naturalny 1 szt (***7-MLE***) Kurczak gotowany premium 40 g (***1-GLU***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Sos boloński wieprzowy 150 g (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Makaron spaghetti 180 g (***1-GLU***) Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (***3-JAJ***) Schab parowany 40 g Kiełki 5 g Pomidory koktajlowe 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,5** **Białko ogółem [g] 115,3** **Tłuszcz [g] 100,4** **Węglowodany ogółem [g] 330,7** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2**
	Luxmed Puławska Łatwostrawna D02	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kajzerka szt 1 szt (***1-GLU, 6-SOJ***) Chleb pszenno-żytni 35 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 35 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek wiejski z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Serek Tartare naturalny 1 szt (***7-MLE***) Kurczak gotowany premium 40 g (***1-GLU***) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (***9-SEL***) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Makaron spaghetti 180 g (***1-GLU***) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (***3-JAJ, 7-MLE***) Schab parowany 40 g Kiełki 5 g Pomidory koktajlowe 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,7** **Białko ogółem [g] 110,8** **Tłuszcz [g] 91,2** **Węglowodany ogółem [g] 328,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2**
2026-11-29 niedziela	Luxmed Puławska Podstawowa D01	Kakao bez cukru 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 40 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Sałatka z mixu sałat z kurczakiem i warzywami 150 g Ogórek 90 g Sałata 10 g	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 180 g Mizeria 120 g (***7-MLE***) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 zalewy Szuster 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Twarożek 100 g (***7-MLE***) Miód szt. 1 szt Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,5** **Białko ogółem [g] 135,4** **Tłuszcz [g] 114,8** **Węglowodany ogółem [g] 249,3** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-29 niedziela	Luxmed Puławska Łatwostrawna D02	Kakao bez cukru 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 40 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Sałatka z mixu sałat z kurczakiem i pomidorkami koktajlowymi i oliwkami 150 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw 3-skł. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z zalewy Szuster 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Twarożek 100 g (***7-MLE***) Miód szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,4** **Białko ogółem [g] 140,8** **Tłuszcz [g] 116,6** **Węglowodany ogółem [g] 258,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23**
2026-11-30 poniedziałek	Luxmed Puławska Podstawowa D01	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Musli owocowe 20 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa grysikowa z lubczykiem i 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 Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) Chleb razowy 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Sałatka szwabska 150 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,5** **Białko ogółem [g] 106,5** **Tłuszcz [g] 101,9** **Węglowodany ogółem [g] 297,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1**
	Luxmed Puławska Łatwostrawna D02	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Musli owocowe 20 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa grysikowa z lubczykiem i 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 Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 100 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Schab parowany 20 g Miód szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,6** **Białko ogółem [g] 105** **Tłuszcz [g] 80,7** **Węglowodany ogółem [g] 266,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Dussmann Polska sp. z o.o. Dora Metal
ul. Racjonalizacji 5, 02-673, Warszawa

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,