

		1	3	5	7
		niadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-21 roda	Luxmed Puławska Podstawowa	Kawa mleczna 250g Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Szynkowa extra 20g Jajko 1 szt Pasta twarogowo jajeczna z jabłkami słonecznikiem pra onym 80g Rzodkiewka 90g Salata 10g	Zupa kapu niak z ziemniakami 400ml Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2szt Sos zielony 60g Kasza j czmienna 180g Surówka z marchwi z chrzanem 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrodawska 40g Masło 20g Szynka tostowa z kurcz t 40g Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorówi bazylii 100g Pomidory koktajlowe 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2936 Bialko ogdem[g] 151,2 Tluszcz [g] 128,5 W glowodany ogdem[g] 334,7
	Luxmed Puławska Latwostrawna	Kawa mleczna 250g Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Szynkowa extra 20g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet 80g Pomidor 90g Salata 10g Jajko 1 szt	Zupa jarzynowa b/ml 400ml Palki z kurczaka pieczone 2szt Sos zielony 60g Kasza j czmienna 180g Surówka z marchwi, jablka i urawiny z oliw 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Szynka tostowa z kurcz t 40g Ser mozzarella kulki mini 70g Pomidory koktajlowe 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2984,6 Bialko ogdem[g] 146,4 Tluszcz [g] 140,2 W glowodany ogdem[g] 326
2026-01-22 czwartek	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 45g Bułka wrodawska 45g Grahamka mini 1 szt Masło 20g Ser bialy 100g Pol dwica z piersi indyka 30g Ogórek 90g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Zupa dyniowa z zacierk 400ml Kotlet schabowy 100g Ziemniaki 180g Marchewka gotowana mini 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Szynka naturalna ze straganu 40g Salatka z kaszy p czak z kurczakiem 150g Pomidor 40g Salata lodowa 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2509,8 Bialko ogdem[g] 118,3 Tluszcz [g] 90,8 W glowodany ogdem[g] 314,6
	Luxmed Puławska Latwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 45g Bułka wrodawska 45g Grahamka mini 1 szt Masło 20g Ser bialy 100g Pol dwica z piersi indyka 30g Pomidor 90g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Zupa dyniowa z zacierk b/ml 400ml Kotlet schabowy z pieca diet 100g Ziemniaki 180g Marchewka gotowana mini 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Szynka naturalna ze straganu 40g Salatka z kaszy kuskus z kurczakiem 150g Pomidor 40g Salata lodowa 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2549,1 Bialko ogdem[g] 117,1 Tluszcz [g] 92,1 W glowodany ogdem[g] 326
2026-01-23 piatek	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Kaziuk 40g Ser dty 30g Papryka 90g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami 400ml Pulpety rybny 120g Sos koperkowy 80g Kasza bulgur 180g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrodawska 40g Masło 20g Szynka z piersi kurczaka 40g Pasztet wyrob własny 80g Ogórek 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2522 Bialko ogdem[g] 113 Tluszcz [g] 88,1 W glowodany ogdem[g] 326,3
	Luxmed Puławska Latwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Kaziuk 30g Serek homogenizowany szt 1 szt Pomidor 90g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Zupa ziemniaczanka z natk 400ml Pulpety rybny 120g Sos koperkowy 80g Kasza bulgur 180g Jarzynki po grecku 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Szynka z piersi kurczaka 40g Pasztet wyrob własny 80g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2519,2 Bialko ogdem[g] 115,2 Tluszcz [g] 81,7 W glowodany ogdem[g] 329,6

2026-01-24 sobota	Luxmed Puławska Podstawowa	Kawa mleczna 250g Kajzerka szt 1 szt Chleb pszenno- ytni 35g Chleb razowy 35g Masło 20g Ser biały 100g Kurczak gotowany Tarczy ski 40g Salatka grecka z fasol czerwona 100g Salata 10g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml Sos bolo ski wieprzowy 180g Makaron spaghetti 180g Fasolka gotowana 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Pyzdra szynkowa 40g Schab parowany 30g Pomidory koktajlowe 40g Salata lodowa 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 7158 Bialko ogdem[g] 120 Tluszcz [g] 101,4 W glowodany ogdem[g] 3388
	Luxmed Puławska Katwostrawna	Kawa mleczna 250g Kajzerka szt 1 szt Chleb pszenno- ytni 35g Bułka wrodawska 35g Masło 20g Ser biały 100g Kurczak gotowany Tarczy ski 40g Pomidor 90g Salata 10g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 400ml Sos bolo ski wieprzowy lekkostrawny 180g Makaron spaghetti 180g Marchewka gotowana 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Pyzdra szynkowa 40g Schab parowany 30g Pomidory koktajlowe 40g Salata lodowa 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 5485 Bialko ogdem[g] 111,5 Tluszcz [g] 90,3 W glowodany ogdem[g] 3345
2026-01-25 niedziela	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Musli owocowe 20g Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Pol dwica z piersi indyka 40g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 5g	Zupa pomidorowa z ry em 400ml Udziec z kurczaka pieczony b/k 100g Sos jarzynowy 60g Ziemniaki 180g Surówka z kapusty czerwonej, jablka i slonecznika 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrodawska 40g Masło 20g Szynka z zalewy Szuster 40g Twaro ek 100g Mód szt 1 szt Papryka 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 612 Bialko ogdem[g] 109,9 Tluszcz [g] 117,9 W glowodany ogdem[g] 2825
	Luxmed Puławska Katwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt Musli owocowe 20g Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Pol dwica z piersi indyka 40g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 5g	Zupa pomidorowa z ry em b/ml 400ml Udziec z kurczaka b/k w sosie pomara czowym z mandarynkami 120g Sos jarzynowy 60g Ziemniaki 180g Brokuly 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Szynka z zalewy Szuster 40g Twaro ek 100g Mód szt 1 szt Pomidor 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 3755 Bialko ogdem[g] 109,1 Tluszcz [g] 92,7 W glowodany ogdem[g] 2853
2026-01-26 poniedzialek	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Twaro ek z oliwkami 100g Szynka na karłki 40g Pomidor 70g Salata 30g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	urek z jajkiem i ziemniakami diet 400ml Medalion drobiowy z puree z marchewki 120g Kasza gryczana biala 180g Surówka z papryki z olejem 120g Kompot owocowy 250ml Sos jasny z ziolami prowansalskimi lekki 60g	Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 100g Szynkowa extra 40g Salatka makaronowa z kurczakiem w dzonym 150g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 886 Bialko ogdem[g] 144,7 Tluszcz [g] 101,5 W glowodany ogdem[g] 3535
	Luxmed Puławska Katwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Twaro ek z oliwkami 100g Szynka na karłki 40g Pomidor 70g Salata 30g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	urek z jajkiem i ziemniakami diet 400ml Medalion drobiowy z puree z marchewki 120g Kasza gryczana biala 180g Seler z gotowan dyni i natk pietruszki 120g Kompot owocowy 250ml Sos jasny z ziolami prowansalskimi lekki 60g	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 100g Szynkowa extra 40g Schab parowany 20g Salata 10g Pomidor 40g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 6627 Bialko ogdem[g] 133,4 Tluszcz [g] 88,2 W glowodany ogdem[g] 3409

2026-01-27 wtorek	Luxmed Pulawska Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt Chleb pszenno- ytni 45g Bułka wrodawska 45g Grahamka mini 1 szt Masło 20g Ser biały 100g Pyzdra szynkowa 40g Papryka 70g Salata 30g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 400ml Zraz po staropolsku 100g Sos pieczeniowy diet 60g Kopytka 180g Carpaccio z buraczków 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrodawska 40g Masło 20g Pol dwica z piersi indyka 40g Ser mozzarella kulki mini 75g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 753,9 Bialko ogółem[g] 128,8 Tluszcz [g] 89,1 W glowodany ogółem[g] 370,6
	Luxmed Pulawska Lekkostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt Chleb pszenno- ytni 45g Bułka wrodawska 45g Grahamka mini 1 szt Masło 20g Ser biały 100g Pyzdra szynkowa 40g Pomidor 70g Salata 30g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 400ml Zraz schabowy z szynk diet 100g Sos pieczeniowy diet 60g Kopytka 180g Buraczki 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Pol dwica z piersi indyka 40g Ser mozzarella kulki mini 75g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,7 Bialko ogółem[g] 128,4 Tluszcz [g] 91,2 W glowodany ogółem[g] 372,6
2026-01-28 roda	Luxmed Pulawska Podstawowa	Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Szynka bankietowa 40g Serek homogenizowany z papryk 100g Ogórek 70g Rozzpodka 30g Kawa mleczna 250g	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400ml Kurczak po kujawsku 140g Ziemniaki 180g Surówka z marchwi, jablka i urawiny z oliw 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrodawska 40g Masło 20g Schab parowany 40g Salatka hawajska 150g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 738,4 Bialko ogółem[g] 120,8 Tluszcz [g] 121,2 W glowodany ogółem[g] 298,2
	Luxmed Pulawska Lekkostrawna	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Szynka bankietowa 40g Serek homogenizowany z natk pietruszki 100g Pomidor 70g Rozzpodka 30g Kawa mleczna 250g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 140g Ziemniaki 180g Surówka z marchwi, jablka i urawiny z oliw 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Schab parowany 40g Salatka ry owa z warzywami i szynk lekkostrawna 150g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 2 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,9 Bialko ogółem[g] 113,3 Tluszcz [g] 109,2 W glowodany ogółem[g] 290,5
2026-01-29 czwartek	Luxmed Pulawska Podstawowa	Kawa mleczna 250g Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Twaro ek bazyliowy 100g Krakowska sucha extra 40g Rzodkiewka 70g Salata 30g Kielki 5g	Zupa ogórkowa z ry em 400ml Zapiekanka ziemniaczana z mi sem mielonym (indyk) 350g Surówka z kapusty peki skiej 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Szynka z indyka 40g Hummus z pesto rosso 80g Ogórek 40g Salata 30g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 729,6 Bialko ogółem[g] 126 Tluszcz [g] 101 W glowodany ogółem[g] 335,9
	Luxmed Pulawska Lekkostrawna	Kawa mleczna 250g Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Twaro ek bazyliowy 100g Krakowska sucha extra 40g Pomidor 70g Salata 30g Kielki 5g	Zupa koperkowa z ry em b/ml 400ml Zapiekanka ziemniaczana z mi sem mielonym (indyk) 350g Bukiet warzyw 3-skt. 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Szynka z indyka 40g Schab parowany 40g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,5 Bialko ogółem[g] 134 Tluszcz [g] 95,7 W glowodany ogółem[g] 333,3

2026-01-30 piątek	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt Chleb pszenno- żytni 40g Bułka wrocławska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Szynka bankietowa 40g Ser ołty 40g Pomidory koktajlowe 70g Salata 30g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml Pierogi z serem II 300g Sos jogurtowo-serowy 80g Salatka owocowa 200g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- żytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrocławska 40g Masło 20g Pol dwica z piersi indyka 40g Salatka nicejska (z tu czykiem) 150g Ogórek kiszony 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 3 084,1 Białko ogółem[g] 139,1 Tłuszcz [g] 103,6 W główniany ogółem[g] 339,4
	Luxmed Puławska Katowstrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt Chleb pszenno- żytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Szynka bankietowa 40g Ser biały 100g Pomidory koktajlowe 70g Salata 30g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400ml Pierogi z serem II 300g Sos jogurtowo-serowy 80g Salatka owocowa 150g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- żytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Pol dwica z piersi indyka 40g Salatka nicejska (z tu czykiem lekkostrawna) 150g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 977,8 Białko ogółem[g] 149,1 Tłuszcz [g] 95,3 W główniany ogółem[g] 336,2
2026-01-31 sobota	Luxmed Puławska Podstawowa	Kawa mleczna 250g Kajzerka 1 szt Chleb pszenno- żytni 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100g Łopatką z pietruszk 40g Ogórek 70g Salata 30g	Zupa jarzynowa z ziemniakami, cukini i soczewic 400ml Bitka z szynki wieprzowej 100g Kasza bulgur 180g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120g Kompot owocowy 250ml Sos cebulowy 60g	Chleb pszenno- żytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrocławska 40g Masło 20g Smarowidło z szynki lekkie 80g Szynka od szwagra 40g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,1 Białko ogółem[g] 122 Tłuszcz [g] 107,7 W główniany ogółem[g] 326
	Luxmed Puławska Katowstrawna	Kawa mleczna 250g Kajzerka 1 szt Chleb pszenno- żytni 35g Bułka wrocławska 35g Masło 20g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100g Łopatką z pietruszk 40g Pomidor 70g Salata 30g	Zupa jarzynowa z ziemniakami, cukini i soczewic b/ml 400ml Bitka z szynki wieprzowej 100g Kasza bulgur 180g Brokuły 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- żytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Smarowidło z szynki lekkie 80g Szynka od szwagra 40g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,6 Białko ogółem[g] 124,2 Tłuszcz [g] 93,3 W główniany ogółem[g] 319,1