

		1	3	5	7
		niadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	Luxmed Puławska Podstawowa	Kawa mleczna 250g Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Twaro ek mi towy 100g Krakowska sucha extra 40g Rzodkiewka 70g Salata 30g Kielki 5g	Zupa ogórkowa z ry em 400ml Klopsik z indyka z oliwkami i fet 100g Sos z pomidorówpelati i bazylii 60g Ziemniaki 180g Surówka z kapusty peki skiej 120g Kompotowocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Szynka z indyka 40g Pasta z ciecierzyca la bruschetta 80g Ogórek 40g Salata 30g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2.3538 Bialko ogdem[g] 109,8 Tluszcz [g] 89,7 W glowodany ogdem[g] 280,7
	Luxmed Puławska Latwostrawna	Kawa mleczna 250g Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Twaro ek mi towy 100g Krakowska sucha extra 40g Pomidor 70g Salata 30g Kielki 5g	Zupa ry anka z natk pietruszki 400ml Klopsik z indyka z oliwkami 100g Sos z pomidorówpelati i bazylii 60g Ziemniaki 180g Bukiet warzyw3-skl. 120g Kompotowocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Szynka z indyka 40g Pasta z ciecierzyca la bruschetta 80g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2.3045 Bialko ogdem[g] 111,2 Tluszcz [g] 79,8 W glowodany ogdem[g] 294
2026-01-02 pi tek	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Szynka bankietowa 40g Ser dty 40g Pomidory koktajlowe 70g Salata 30g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml Pierogi z seremII 300g Sos jogurtowo-serowy 80g Salatka owocowa 200g Kompotowocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrodawska 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] 2.9693 Bialko ogdem[g] 138,8 Tluszcz [g] 102,4 W glowodany ogdem[g] 375,7
	Luxmed Puławska Latwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 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 seremII 300g Sos jogurtowo-serowy 80g Salatka owocowa 150g Kompotowocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 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] 2.9129 Bialko ogdem[g] 148,9 Tluszcz [g] 94 W glowodany ogdem[g] 372,5
2026-01-03 sobota	Luxmed Puławska Podstawowa	Kawa mleczna 250g Kajzerka szt 1 szt Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Pasta tvarogowa z suszonymi pomidorami 100g Łopatka z pietruszk 40g Ogórek 70g Salata 30g	Zupa jarzynowa 400ml Bitka z kurczaka lekka 100g Kasza bulgur 180g Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 120g Kompotowocowy 250ml Sos ziolowy 60g	Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrodawska 40g Masło 20g Smarowidlo z szynki lekke 80g Szynka od szwagra 40g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2.547,1 Bialko ogdem[g] 113,3 Tluszcz [g] 90,5 W glowodany ogdem[g] 322,8
	Luxmed Puławska Latwostrawna	Kawa mleczna 250g Kajzerka szt 1 szt Chleb pszenno- ytni 35g Bułka wrodawska 35g Masło 20g Pasta tvarogowa z suszonymi pomidorami 100g Łopatka z pietruszk 40g Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 5g	Zupa jarzynowa b/ml 400ml Bitka z kurczaka lekka 100g Kasza bulgur 180g Brokuly 120g Kompotowocowy 250ml Sos ziolowy 60g	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Smarowidlo z szynki lekke 80g Szynka od szwagra 40g Pomidor 40g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 5g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2.4906 Bialko ogdem[g] 116,6 Tluszcz [g] 83,5 W glowodany ogdem[g] 326,5

2026-01-04 niedziela	Luxmed Pulawska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Serek homogenizowany szt 1 szt Pyzdra schabowa 40g Pomidor 70g Salata 30g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Rosół z makaronem 400ml Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100g Ziemniaki 180g Buraczki 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrodawska 40g Masło 20g Kurczak gotowany premium 40g Jajko 1 szt Rzodkiewka 40g Salata lodowa 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 1 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 2228 Bialko ogółem[g] 1036 Tluszcz [g] 841 W glowodany ogółem[g] 281
	Luxmed Pulawska Katwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Serek homogenizowany szt 1 szt Pyzdra schabowa 40g Pomidor 70g Salata 30g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Rosół z makaronem 400ml Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100g Ziemniaki 180g Ry 180g Buraczki 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Kurczak gotowany premium 40g Jajko 1 szt Pomidor 40g Salata lodowa 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 2628 Bialko ogółem[g] 1061 Tluszcz [g] 843 W glowodany ogółem[g] 287
2026-01-05 poniedziałek	Luxmed Pulawska Podstawowa	Kawa mleczna 250g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Chleb pszenno- ytni 40g Masło 20g Szynka tostowa z kurcz t 40g Twaro ek z rzodkiewk i szczypiorkiem 100g Papryka 70g Roszponka 10g	urek z ziemniakami i kielbas 400ml Filet z kurczaka wplatkach kukurydzianych 100g Ry 180g Mizeria 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Chleb razowy 60g Masło 20g Pasta z kurczaka w dzonego z serem 80g Szynka z zalewy Szuster 40g Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 9432 Bialko ogółem[g] 1305 Tluszcz [g] 1061 W glowodany ogółem[g] 371,3
	Luxmed Pulawska Katwostrawna	Kawa mleczna 250g Bułka wrodawska 60g Chleb pszenno- ytni 60g Masło 20g Szynka tostowa z kurcz t 40g Twaro ek 100g Pomidor 40g Roszponka 10g	urek z ziemniakami diet 400ml Filet z kurczaka pieczony 100g Ry 180g Sos dyniowy 60g Cukinia pieczona z oliw z olivek 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Szynka z zalewy Szuster 40g Pasta z kurczaka w dzonego z serem diet 80g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 781 Bialko ogółem[g] 1265 Tluszcz [g] 897 W glowodany ogółem[g] 376
2026-01-06 wtorek	Luxmed Pulawska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 40g Bułka wrodawska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Krakowska sucha extra 40g Ser oły 40g Rzodkiewka 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml Schab po cyga sku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120g Ziemniaki 180g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Chleb razowy 60g Masło 20g Szynka na kartki 40g Salatka grecka z fet 150g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 4454 Bialko ogółem[g] 961 Tluszcz [g] 1065 W glowodany ogółem[g] 287
	Luxmed Pulawska Katwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Krakowska sucha extra 40g Ser biały 100g Pomidor 40g Salata 30g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 400ml Schab pieczony w mjejeranku 100g Ziemniaki 180g Bukiet warzyw 3-skl. 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawska 60g Masło 20g Szynka na kartki 40g Salatka kalafiorowa z szynk diet 150g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 3039 Bialko ogółem[g] 108 Tluszcz [g] 835 W glowodany ogółem[g] 286,3

2026-01-07 rocz	Luxmed Puławska Podstawowa	Kawa mleczna 250g Chleb pszenno- żytni 40g Bułka wrocławska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Szynka naturalna ze straganu 40g Twaroek z oliwkami 100g Ogórek 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400ml Udziki drobiowe w paprykowym trio 150g Makaron kokardki 180g Kalafor 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- żytni 60g Chleb razowy 60g Masło 20g Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 100g Szynkowa extra 40g Papryka 50g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2589,3 Białko ogółem[g] 1196 Tłuszcz [g] 89,3 Wglowodany ogółem[g] 323,7
	Luxmed Puławska Katowistrawna	Kawa mleczna 250g Chleb pszenno- żytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Szynka naturalna ze straganu 40g Twaroek z oliwkami 100g Pomidor 70g Salata 30g	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 400ml Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet 150g Makaron kokardki 180g Kalafor 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- żytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i koperku 100g Szynkowa extra 40g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2381,4 Białko ogółem[g] 1191 Tłuszcz [g] 81,4 Wglowodany ogółem[g] 308
2026-01-08 czwartek	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt Chleb pszenno- żytni 40g Bułka wrocławska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Kaziuk 40g Schab parowany 20g Serek topiony trójcik 1 szt Pomidor 40g Salata 30g Rukola 10g Cukier stick 2 szt Herbata lipton 1 szt	Zupa pieczarkowa z łazankami 400ml Kotlet z indyka siekany smacny 100g Sos paprykowy 60g Ziemniaki 180g Szpinak 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- żytni 60g Chleb razowy 60g Masło 20g Pol dwicza z piersi indyka 40g Salatka z tortellini 150g Rzodkiewka 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2253,7 Białko ogółem[g] 92,7 Tłuszcz [g] 81,9 Wglowodany ogółem[g] 292,2
	Luxmed Puławska Katowistrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt Chleb pszenno- żytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Kaziuk 30g Schab parowany 40g Pomidor 40g Rukola 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa selerowa z łazankami b/ml 400ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100g Sos pomidorowy 60g Ziemniaki 180g Szpinak 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- żytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Pol dwicza z piersi indyka 40g Salatka z tortellini diet 150g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2176,6 Białko ogółem[g] 95,8 Tłuszcz [g] 77,3 Wglowodany ogółem[g] 285,8
2026-01-09 piątek	Luxmed Puławska Podstawowa	Kawa mleczna 250g Chleb pszenno- żytni 40g Bułka wrocławska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Szynka zielonogórska 40g Serek homogenizowany z papryką 100g Mód szt 1 szt Pomidor 40g Salata 10g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml Dorsz w cieście bazyliowym 100g Ry 180g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- żytni 40g Bułka wrocławska 40g Chleb razowy 40g Masło 20g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Ser ołty 20g Szynka na kartki 30g Rzodkiewka 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2730,6 Białko ogółem[g] 102,8 Tłuszcz [g] 109,1 Wglowodany ogółem[g] 334,9
	Luxmed Puławska Katowistrawna	Kawa mleczna 250g Chleb pszenno- żytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Szynka zielonogórska 40g Serek homogenizowany z koperkiem 100g Pomidor 40g Salata 10g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400ml Dorsz pieczony soule 100g Sos koperkowy 60g Ry 180g Jarzynki po grecku 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- żytni 60g Bułka wrocławska 60g Masło 20g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Ser biały 80g Szynka na kartki 20g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2628,6 Białko ogółem[g] 116,8 Tłuszcz [g] 92,7 Wglowodany ogółem[g] 336,7

2026-01-10 sobota	Luxmed Pulawska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 40g Chleb razowy 40g Bułka wrodawaska 40g Masło 20g Pier z kunej półki 40g Serek wiejski z ricott 100g Ogórek kiszony 40g Salata lodowa 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400ml Kartacze z mi sem diet 4 szt Marchewka gotowana mini 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Chleb razowy 60g Masło 20g Pyzdra schabowa 40g Szynka z piersi kurczaka 30g Rzodkiewka 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2342,6 Bialko ogółem[g] 84,3 Tluszcz [g] 100 W glowodany ogółem[g] 341,4
	Luxmed Pulawska Katwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawaska 60g Masło 20g Pier z kunej półki 40g Serek wiejski z ricott 100g Pomidor 40g Salata lodowa 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/m 400ml Kartacze z mi sem diet 4 szt Marchewka gotowana mini 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb pszenno- ytni 60g Bułka wrodawaska 60g Masło 20g Pyzdra schabowa 40g Szynka z piersi kurczaka 30g Pomidor 40g Salata 10g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2355,8 Bialko ogółem[g] 87,3 Tluszcz [g] 97,7 W glowodany ogółem[g] 352,9