

|                      |                              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3                                                                                                                                                                                                              | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7                                                                                                                         |
|----------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SUMA                                                                                                                      |
| 2026.07.11 sobota    | Luxmed Puławska Podstawowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Crunchy czekoladowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)<br>Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ)<br>Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 35 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Ser żółty 40 g (7-MLE)<br>Serek Tartare naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Kurczak gotowany premium 40 g (1-GLU)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt      | Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU)<br>Kasza bulgur 180 g (1-GLU)<br>Fasolka gotowana 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) | Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE)<br>Schab parowany 40 g<br>Kielki 5 g<br>Pomidory koktajlowe 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,4<br>Białko ogółem [g] 128,5<br>Tłuszcz [g] 103,8<br>Węglowodany ogółem [g] 329,4 |
|                      | Luxmed Puławska Łatwostrawna | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Crunchy czekoladowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)<br>Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ)<br>Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 35 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE)<br>Serek Tartare naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Kurczak gotowany premium 40 g (1-GLU)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt | Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL)<br>Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU)<br>Kasza bulgur 180 g (1-GLU)<br>Brokuły 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)            | Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE)<br>Schab parowany 40 g<br>Kielki 5 g<br>Pomidory koktajlowe 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,1<br>Białko ogółem [g] 113,5<br>Tłuszcz [g] 88,8<br>Węglowodany ogółem [g] 309,3  |
| 2026.07.12 niedziela | Luxmed Puławska Podstawowa   | Kakao 250 g (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Polędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Sałatka z mixu salát z kurczakiem i warzywami 150 g<br>Ogórek małosolny 90 g<br>Sałata 10 g                                                                                                               | Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Palki z kurczaka pieczone 2 szt<br>Sos ziołowy 60 g (1-GLU)<br>Ziemniaki 180 g<br>Mizeria 120 g (7-MLE)<br>Kompot owocowy 250 ml                                    | Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Twarożek 100 g (7-MLE)<br>Miód szt. 1 szt<br>Papryka 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,4<br>Białko ogółem [g] 144,9<br>Tłuszcz [g] 118,4<br>Węglowodany ogółem [g] 264,9 |
|                      | Luxmed Puławska Łatwostrawna | Kakao 250 g (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Polędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Sałatka z mixu salát z kurczakiem i pomidorkami koktajłowymi i oliwkami 150 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g                                                                                                                                          | Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Palki z kurczaka pieczone 2 szt<br>Sos ziołowy 60 g (1-GLU)<br>Ziemniaki 180 g<br>Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                            | Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Twarożek 100 g (7-MLE)<br>Miód szt. 1 szt<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                                        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,8<br>Białko ogółem [g] 149,4<br>Tłuszcz [g] 116,8<br>Węglowodany ogółem [g] 285,7 |

|                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                              |
|-------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.13 poniedziałek | Luxmed Puławska Podstawowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Musli owocowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE)<br>Szynka na kartki 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                           | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU)<br>Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Ryż 180 g<br>Surówka z papryki z olejem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml     | Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Ser biały 80 g (7-MLE)<br>Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Sałatka kuskus perłowy z kurczakiem 150 g (1-GLU)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 840,1<br>Białko ogółem [g] 119,3<br>Tłuszcz [g] 94,4<br>Węglowodany ogółem [g] 379,4  |
|                         | Luxmed Puławska Łatwostrawna | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Musli owocowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL)<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE)<br>Szynka na kartki 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                                                                       | Zupa zacierkowa z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU)<br>Sos kremowy - szpinakowy lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Ryż 180 g<br>Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Ser biały 100 g (7-MLE)<br>Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Sałatka kuskus perłowy z kurczakiem diet. 150 g (1-GLU)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                      | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 615,4<br>Białko ogółem [g] 121,3<br>Tłuszcz [g] 81,4<br>Węglowodany ogółem [g] 353,5  |
| 2026.07.14 wtorek       | Luxmed Puławska Podstawowa   | Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 45 g (1-GLU)<br>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Twarożek z awokado i rzodkiewką 100 g (7-MLE)<br>Pyzdra szynkowa 40 g<br>Dżem szt 1 szt<br>Papryka 90 g<br>Sałata 10 g                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL)<br>Kasza gryczana 180 g<br>Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki 120 g<br>Kompot rabarbarowy 250 ml  | Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka tostowa drobiowa<br>Drobimex 40 g (1-GLU)<br>Pasta brokułowa z serem lekka 80 g (7-MLE)<br>Kielki 5 g<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt           | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 613,5<br>Białko ogółem [g] 114<br>Tłuszcz [g] 97,7<br>Węglowodany ogółem [g] 330,4    |
|                         | Luxmed Puławska Łatwostrawna | Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 45 g (1-GLU)<br>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Twarożek z awokado i pietruszką 100 g (7-MLE)<br>Pyzdra szynkowa 40 g<br>Dżem szt 1 szt<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Gulasz wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL)<br>Kasza orkiszowa 180 g<br>Mieszanaka warzyw gotowanych lekka 120 g<br>Kompot rabarbarowy 250 ml                 | Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka tostowa drobiowa<br>Drobimex 40 g (1-GLU)<br>Pasta brokułowa z serem lekka 80 g (7-MLE)<br>Kielki 5 g<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                                       | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 611,8<br>Białko ogółem [g] 113,9<br>Tłuszcz [g] 100,4<br>Węglowodany ogółem [g] 320,2 |
| 2026.07.15 środa        | Luxmed Puławska Podstawowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Crunchy czekoladowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)<br>Kabanosy 30 g<br>Ogórek 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (9-SEL)<br>Kluski leniwe 260 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE)<br>Mus truskawkowy 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                    | Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Kaziuk 40 g (1-GLU)<br>Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE)<br>Kielki 5 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                          | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 910,4<br>Białko ogółem [g] 115,8<br>Tłuszcz [g] 106,6<br>Węglowodany ogółem [g] 373,4 |

|                     |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                           |
|---------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.15 środa    | Luxmed Puławska Łatwostrawna | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Crunchy czekoladowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)<br>Kabanosy 30 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt | Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL)<br>Kluski leniwe 260 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE)<br>Mus truskawkowy 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                     | Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Kaziuk 40 g (1-GLU)<br>Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,7<br>Białko ogółem [g] 109,4<br>Tłuszcz [g] 101,4<br>Węglowodany ogółem [g] 350,2 |
|                     | Luxmed Puławska Podstawowa   | Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Twarożek bazyliowy 100 g (7-MLE)<br>Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Rukola 10 g<br>Kielki 5 g                                                     | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Zraz po staropolsku 100 g (1-GLU, 10-GOR)<br>Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR)<br>Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (3-JAJ)<br>Kompot owocowy 250 ml | Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka z indyka 40 g (1-GLU)<br>Hummus buraczkowy z czarnuszką 100 g<br>Ogórek 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,2<br>Białko ogółem [g] 109<br>Tłuszcz [g] 87,1<br>Węglowodany ogółem [g] 347,6    |
| 2026.07.16 czwartek | Luxmed Puławska Łatwostrawna | Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Twarożek bazyliowy 100 g (7-MLE)<br>Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g<br>Kielki 5 g                                                        | Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL)<br>Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (1-GLU)<br>Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)<br>Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU)<br>Bukiet warzyw 3-skt. 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                           | Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka z indyka 40 g (1-GLU)<br>Hummus buraczkowy z czarnuszką 100 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,9<br>Białko ogółem [g] 111,2<br>Tłuszcz [g] 87,3<br>Węglowodany ogółem [g] 347,6  |
|                     | Luxmed Puławska Podstawowa   | Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)<br>Ser żółty 40 g (7-MLE)<br>Pomidory koktajlowe 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                           | Zupa minestrone z łazankami 400 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Miruna panierowana 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB)<br>Ziemniaki 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                            | Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Połędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100 g (3-JAJ)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Kielki 5 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,1<br>Białko ogółem [g] 100,3<br>Tłuszcz [g] 104,5<br>Węglowodany ogółem [g] 273,6 |
| 2026.07.17 piątek   | Luxmed Puławska Łatwostrawna | Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 40 g (1-GLU)<br>Ser biały 100 g (7-MLE)<br>Dżem 1 szt<br>Pomidory koktajlowe 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                                                        | Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 400 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB)<br>Sos koperkowy 60 g (1-GLU)<br>Ziemniaki 180 g<br>Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                              | Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Połędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Pasta jajeczna z natką diet. 100 g (3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidor 90 g<br>Kielki 5 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                                | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,1<br>Białko ogółem [g] 110,2<br>Tłuszcz [g] 96,1<br>Węglowodany ogółem [g] 273,8  |

|                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.18 sobota       | Luxmed Puławska Podstawowa   | Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (7-MLE)<br>Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)<br>Ogórek 90 g<br>Salata 10 g                                                                  | Zupa peizanka z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Sos pomidorowy 60 g (1-GLU)<br>Kasza bulgur 180 g (1-GLU)<br>Brokuły 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml             | Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Serek almette mini 1 szt<br>Kabanosy 30 g<br>Szynka od szwagra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Pomidor 90 g<br>Salata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt   | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 384,8<br>Białko ogółem [g] 99,7<br>Tłuszcz [g] 82,6<br>Węglowodany ogółem [g] 312,3  |
|                         | Luxmed Puławska Łatwostrawna | Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ)<br>Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 35 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g (7-MLE)<br>Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU)<br>Pomidor 90 g<br>Salata 10 g                                                                                      | Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 400 ml (9-SEL)<br>Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Kasza bulgur 180 g (1-GLU)<br>Brokuły 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                            | Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Serek almette mini 1 szt<br>Kabanosy 30 g<br>Szynka od szwagra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)<br>Pomidor 90 g<br>Salata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                               | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 402,1<br>Białko ogółem [g] 101,2<br>Tłuszcz [g] 82,9<br>Węglowodany ogółem [g] 318,8 |
| 2026.07.19 niedziela    | Luxmed Puławska Podstawowa   | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Musli owocowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE)<br>Pyzdra schabowa 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Salata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g<br>Ziemniaki 180 g<br>Marchewka z groszkiem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                              | Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany premium 40 g (1-GLU)<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 367<br>Białko ogółem [g] 100,9<br>Tłuszcz [g] 105,6<br>Węglowodany ogółem [g] 260,2  |
|                         | Luxmed Puławska Łatwostrawna | Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)<br>Musli owocowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL)<br>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE)<br>Pyzdra schabowa 40 g<br>Pomidor 90 g<br>Salata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                             | Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL)<br>Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g<br>Ziemniaki 180 g<br>Marchewka gotowana mini 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                              | Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany premium 40 g (1-GLU)<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE)<br>Pomidor 90 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt                                               | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 233,7<br>Białko ogółem [g] 101,2<br>Tłuszcz [g] 90,2<br>Węglowodany ogółem [g] 264,5 |
| 2026.07.20 poniedziałek | Luxmed Puławska Podstawowa   | Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)<br>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)<br>Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE)<br>Papryka 90 g<br>Rozsponka 10 g                                                                         | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Karkówka faszerowana morelami suszonymi 100 g<br>Sos morelowy 60 g<br>Kasza kuskus 180 g (1-GLU)<br>Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 20 g (7-MLE)<br>Pasta z tuńczyka diet. 100 g (4-RYB, 7-MLE)<br>Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Ogórek małosolny 90 g<br>Kiełki 5 g<br>Salata 10 g<br>Herbata lipton 1 szt<br>Cukier stick 2 szt            | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 549<br>Białko ogółem [g] 109,3<br>Tłuszcz [g] 106,6<br>Węglowodany ogółem [g] 294,9  |

|                         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026.07.20 poniedziałek | Luxmed Puławska Łatwostrawna | <div>Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)</div> <div>Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ)</div> <div>Bułka wrocławska 40 g (1-GLU)</div> <div>Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</div> <div>Masło 20 g (7-MLE)</div> <div>Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU)</div> <div>Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE)</div> <div>Pomidor 90 g</div> <div>Roszonka 10 g</div> | <div>Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL)</div> <div>Karkówka faszerowana morelami suszonymi 100 g</div> <div>Sos morelowy 60 g</div> <div>Kasza kuskus 180 g (1-GLU)</div> <div>Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g</div> <div>Kompot owocowy 250 ml</div> | <div>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</div> <div>Bułka wrocławska 60 g (1-GLU)</div> <div>Masło 20 g (7-MLE)</div> <div>Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)</div> <div>Pasta z tuńczyka diet. 100 g (4-RYB, 7-MLE)</div> <div>Kielki 5 g</div> <div>Pomidor 90 g</div> <div>Salata 10 g</div> <div>Herbata lipton 1 szt</div> <div>Cukier stick 2 szt</div> | <div>Wartość energetyczna[kcal]</div> <div>[kcal] 2 522,4</div> <div>Białko ogółem [g] 110,5</div> <div>Tłuszcz [g] 104,3</div> <div>Węglowodany ogółem [g] 295,2</div> |
|-------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **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,