

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.06.21 niedziela	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Musli owocowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE) Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 40 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 264
	Luxmed Puławska Łatwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Musli owocowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE) Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 40 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,6 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 270,6
2026.06.22 poniedziałek	Luxmed Puławska Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (7-MLE) Papryka 90 g Roszponka 10 g	Krem z dyni 400 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku 120 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z tuńczyka diet. 80 g (4-RYB, 7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek małosolny 90 g Kielki 5 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 805 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 306,1
	Luxmed Puławska Łatwostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (1-GLU) Twarożek z oliwkami 100 g (7-MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Krem z dyni 400 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g (1-GLU) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 100 g (7-MLE) Kielki 5 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 705,1 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 305,4

2026.06.23 wtorek	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Crunchy czekoladowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL) Truskawki 70 g Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ser żółty 40 g (7-MLE) Miód szt. 1 szt Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa ogórkowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 180 g Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka na kartki 40 g Sałatka hawajska 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 90 g Kielki 5 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,5 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 270,7
	Luxmed Puławska Łatwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Crunchy czekoladowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL) Truskawki 70 g Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Masło 20 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ser biały 100 g (7-MLE) Miód szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa selerowa z łazankami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 180 g Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka na kartki 40 g Sałatka kalafiorowa z szynką diet. 150 g (1-GLU) Pomidor 90 g Kielki 5 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,5 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 295,1
2026.06.24 środa	Luxmed Puławska Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 40 g Ser pleśniowy 40 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa meksykańska z ziemniakami 400 ml (9-SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 260 g (1-GLU, 3-JAJ) Mizeria 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 100 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynkowa extra 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Kabanosy 30 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 878,5 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 341,2
	Luxmed Puławska Łatwostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 40 g Twarożek z oliwkami 100 g (7-MLE) Miód szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata 10 g	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 260 g (1-GLU, 3-JAJ) Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 100 g (13-LUB) Szynkowa extra 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Kabanosy 30 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 975,4 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 392,1

2026.06.25 czwartek	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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) Schab parowany 20 g Serek topiony trójkącik 1 szt (7-MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (9-SEL) Kotlet schabowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Sałatka z tortellini 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 90 g Kielki 5 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,8 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 277,8
	Luxmed Puławska Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 40 g (1-GLU) Schab parowany 40 g Dżem szt 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 40 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Sałatka z tortellini diet. 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 90 g Kielki 5 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,3 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 305
2026.06.26 piątek	Luxmed Puławska Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Serek homogenizowany z papryką 100 g (7-MLE) Miód szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata 10 g	Botwinka 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ryż 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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 ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ser żółty 20 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Rzodkiewka 90 g Kielki 5 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 755,8 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 345,2
	Luxmed Puławska Łatwostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Serek homogenizowany z koperkiem 100 g (7-MLE) Miód szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata 10 g	Botwinka lekka 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos bazyliowy 60 g (1-GLU) Ryż 180 g Jarzynki po grecku 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Szynka na kartki 20 g Pomidor 90 g Kielki 5 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764,9 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 349,4
2026.06.27 sobota	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Musli owocowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL) Truskawki 70 g Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 40 g Serek wiejski z ricottą 100 g (7-MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Dymia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 40 g 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] 2 356,6 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 297,9

2026.06.27 sobota	Luxmed Puławska Łatwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Musli owocowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL) Truskawki 70 g Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 40 g Serek wiejski z ricottą 100 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 40 g 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] 2 380,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 311,5
2026.06.28 niedziela	Luxmed Puławska Podstawowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 40 g (1-GLU) Pasta jajeczna z natką diet. 100 g (3-JAJ, 7-MLE) Papryka 90 g Kielki 5 g Sałata 10 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Ziemniaki 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 100 g (7-MLE) Kaziuk 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575 Białko ogółem [g] 156 Tłuszcz [g] 121,9 Węglowodany ogółem [g] 245,3
	Luxmed Puławska Łatwostrawna	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 40 g (1-GLU) Pasta jajeczna z natką diet. 100 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Kielki 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 100 g (7-MLE) Kaziuk 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,4 Białko ogółem [g] 157,7 Tłuszcz [g] 131,2 Węglowodany ogółem [g] 239,4
2026.06.29 poniedziałek	Luxmed Puławska Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Musli owocowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 40 g (1-GLU) Ser żółty 40 g (7-MLE) Rzodkiewka 90 g Rukola 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana 180 g Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 100 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB) Kielki 5 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 708,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 347,2
	Luxmed Puławska Łatwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Musli owocowe 20 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 40 g (1-GLU) Ser biały 100 g (7-MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 180 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z awokado diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,2 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 347,4

2026.06.30 wtorek	Luxmed Puławska Podstawowa	<p>Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 40 g (1-GLU) Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g</p>	<p>Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos paprykowy 60 g Ziemniaki 180 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Kabanosy 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 296,2</p>
	Luxmed Puławska Łatwostrawna	<p>Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 40 g (1-GLU) Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g</p>	<p>Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Ratatouille lekkostrawne 120 g (9-SEL) Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Kabanosy 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata lipton 1 szt Cukier stick 2 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,4 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 302,1</p>

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,