

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.03.01 niedziela	Luxmed D01-Podstawowa	Jogurt naturalny 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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Winogrona 100 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 premium 30 g (1-GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Sód [mg] 3 488 b-karoten [mg] 4 007,2 Potas [mg] 4 224,2 Wapń [mg] 563,6 Fosfor [mg] 1 625,9 Magnez [mg] 330,4 Żelazo [mg] 15,3 Witamina C [mg] 171 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 66,2
	Luxmed D02-Latwostrawna	Jogurt naturalny 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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Winogrona 100 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 premium 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,6 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Sód [mg] 3 356 b-karoten [mg] 4 585,1 Potas [mg] 4 144,5 Wapń [mg] 551,7 Fosfor [mg] 1 510,4 Magnez [mg] 289,8 Żelazo [mg] 13,8 Witamina C [mg] 175,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 67,9
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 180 g Fasolka gotowana 80 g Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 249,2 Sód [mg] 3 604,5 b-karoten [mg] 4 125,6 Potas [mg] 3 664,8 Wapń [mg] 582,8 Fosfor [mg] 1 774,3 Magnez [mg] 378 Żelazo [mg] 17,2 Witamina C [mg] 157,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 27,1

2026.03.02 poniedziałek	Luxmed D01-Podstawowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (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 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Ryż 180 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Mizeria 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt 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) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g (13-LUB) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 796,6 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Sód [mg] 3 791,1 b-karoten [mg] 13 720,2 Potas [mg] 4 858,2 Wapń [mg] 752,4 Fosfor [mg] 1 620,4 Magnez [mg] 465,6 Żelazo [mg] 15,3 Witamina C [mg] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 48,7
	Luxmed D02-Latwostrawna	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku diet. 100 g (1-GLU) Ryż 180 g Surówka z selera z olejem diet. 70 g (9-SEL) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g (13-LUB) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 807 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 384,2 Sód [mg] 3 138,7 b-karoten [mg] 11 759,3 Potas [mg] 5 020,3 Wapń [mg] 621,5 Fosfor [mg] 1 438,8 Magnez [mg] 398,5 Żelazo [mg] 14,3 Witamina C [mg] 253,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 56,7
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku diet. 100 g (1-GLU) Ryż brązowy 180 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Mizeria 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g (13-LUB) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,5 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Sód [mg] 3 870,7 b-karoten [mg] 13 660,5 Potas [mg] 5 197,9 Wapń [mg] 671,6 Fosfor [mg] 1 888,4 Magnez [mg] 627,6 Żelazo [mg] 17,7 Witamina C [mg] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 40,9

2026.03.03 wtorek	Luxmed D01-Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 50 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) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ser żółty 30 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miodowy 150 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) Szynka na kartki 30 g Sałatka szwabska 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Sód [mg] 4 527,8 b-karoten [mg] 12 489,1 Potas [mg] 5 394,6 Wapń [mg] 734,8 Fosfor [mg] 1 537,9 Magnez [mg] 447,8 Żelazo [mg] 13,6 Witamina C [mg] 244,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 52,3
	Luxmed D02-Latwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (9-SEL) Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miodowy 150 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) Szynka na kartki 30 g Sałatka szwabska diet. 150 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,6 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Sód [mg] 3 538 b-karoten [mg] 18 103,3 Potas [mg] 5 723 Wapń [mg] 537,1 Fosfor [mg] 1 418,5 Magnez [mg] 391,6 Żelazo [mg] 12,8 Witamina C [mg] 252,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 60
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ser żółty 30 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Brukselka 80 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Sałatka szwabska 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Sód [mg] 4 919,7 b-karoten [mg] 3 821 Potas [mg] 4 836,8 Wapń [mg] 759,8 Fosfor [mg] 1 797,8 Magnez [mg] 496,1 Żelazo [mg] 16,1 Witamina C [mg] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 34,9

2026.03.04 środa	Luxmed D01-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 naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Salata 30 g	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Potrawka drobiowa ze szpinakiem 180 g (7-MLE) Makaron kokardki 180 g (1-GLU) Kalańior 80 g Surówka kopenhaska 70 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt 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) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 740,1 Białko ogółem [g] 138,1 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Sód [mg] 3 686,5 b-karoten [mg] 9 355 Potas [mg] 4 900,6 Wapń [mg] 1 009,4 Fosfor [mg] 2 070,7 Magnez [mg] 444,3 Żelazo [mg] 12,3 Witamina C [mg] 330,8 Łłonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 42,7
	Luxmed D02-Latwostrawna	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 naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa grysikowa z łubczykiem i ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Potrawka drobiowa ze szpinakiem lekka b/ml 180 g Makaron kokardki 180 g (1-GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalańior puree 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt 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 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 558,1 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Sód [mg] 3 051 b-karoten [mg] 10 240,3 Potas [mg] 4 201,2 Wapń [mg] 741,8 Fosfor [mg] 1 565,3 Magnez [mg] 341,2 Żelazo [mg] 10,8 Witamina C [mg] 217,7 Łłonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 42,5
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Salata 30 g	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Potrawka drobiowa ze szpinakiem 180 g (7-MLE) Makaron razowy 180 g (1-GLU) Kalańior 80 g Surówka kopenhaska 70 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 673 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Sód [mg] 4 129,9 b-karoten [mg] 9 342,1 Potas [mg] 5 264,5 Wapń [mg] 1 030,3 Fosfor [mg] 2 238,3 Magnez [mg] 597,3 Żelazo [mg] 13,9 Witamina C [mg] 304,5 Łłonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 35,3

2026.03.05 czwartek	Luxmed D01-Podstawowa	Jogurt naturalny 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) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Filet z indyka w sezamie z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g Surówka collesław 70 g (3-JAJ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt 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) Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,1 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Sód [mg] 3 718,2 b-karoten [mg] 7 162,2 Potas [mg] 4 813,1 Wapń [mg] 666 Fosfor [mg] 1 655,7 Magnez [mg] 391,2 Żelazo [mg] 16,1 Witamina C [mg] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 49,5
	Luxmed D02-Latwostrawna	Jogurt naturalny 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) Serek homogenizowany z natką pietruszki 100 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (7-MLE) Brokuły puree 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini diet. 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,5 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Sód [mg] 3 384,2 b-karoten [mg] 6 708,8 Potas [mg] 4 894,5 Wapń [mg] 585,2 Fosfor [mg] 1 511,6 Magnez [mg] 343,6 Żelazo [mg] 14,2 Witamina C [mg] 267,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 55
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 100 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Filet z indyka pieczony 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka collesław b/c 70 g (3-JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z makaronem razowym, szynką, serem i warzywami. 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Sód [mg] 3 830,6 b-karoten [mg] 7 177,3 Potas [mg] 4 662 Wapń [mg] 739,7 Fosfor [mg] 2 054,8 Magnez [mg] 601,8 Żelazo [mg] 18,5 Witamina C [mg] 245 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 35

2026.03.06 piątek	Luxmed D01-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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz w cieście bazyliowym z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ryż 180 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt 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 30 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,4 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 116,9 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Sód [mg] 3 837,7 b-karoten [mg] 6 961,7 Potas [mg] 4 528,6 Wapń [mg] 914 Fosfor [mg] 1 703,8 Magnez [mg] 389,3 Żelazo [mg] 14,1 Witamina C [mg] 183,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 suma cukrów prostych [g] 93
	Luxmed D02-Latwostrawna	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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos bazyliowy 60 g (1-GLU) Ryż 180 g Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt 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) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,6 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 365,7 Sód [mg] 3 551,8 b-karoten [mg] 9 009 Potas [mg] 4 579,2 Wapń [mg] 635,7 Fosfor [mg] 1 480,1 Magnez [mg] 355,2 Żelazo [mg] 12,6 Witamina C [mg] 179,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 95
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami b/c 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Seler z pomidorami 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ser żółty 30 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Sód [mg] 3 670,4 b-karoten [mg] 3 799,3 Potas [mg] 4 387,5 Wapń [mg] 961,2 Fosfor [mg] 2 032,2 Magnez [mg] 507,5 Żelazo [mg] 16,1 Witamina C [mg] 203,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 43

2026.03.07 sobota	Luxmed D01-Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 50 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) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Serek wiejski z ricottą 100 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Kalańior 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt 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) Schab parowany 50 g Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,5 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Sód [mg] 4 336,6 b-karoten [mg] 5 540,9 Potas [mg] 4 464,3 Wapń [mg] 538,9 Fosfor [mg] 1 525,8 Magnez [mg] 399,2 Żelazo [mg] 13,1 Witamina C [mg] 244,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 47,4
	Luxmed D02-Latwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Serek wiejski z ricottą 100 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Szynka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Kalańior puree 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 50 g Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,7 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Sód [mg] 3 795,7 b-karoten [mg] 6 632,7 Potas [mg] 4 284,7 Wapń [mg] 491 Fosfor [mg] 1 401,6 Magnez [mg] 334,3 Żelazo [mg] 12,1 Witamina C [mg] 262,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 50,1
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Serek wiejski z ricottą 100 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona 100 g Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Kalańior 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 50 g Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Sód [mg] 4 346,6 b-karoten [mg] 5 540,9 Potas [mg] 4 801,6 Wapń [mg] 560,6 Fosfor [mg] 1 787,9 Magnez [mg] 487,2 Żelazo [mg] 15,7 Witamina C [mg] 244,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 36,7

2026.03.08 niedziela	Luxmed D01-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) Szyńka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Ziemniaki 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt 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 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 593,5 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Sód [mg] 3 195,3 b-karoten [mg] 7 336,5 Potas [mg] 4 804,5 Wapń [mg] 737,3 Fosfor [mg] 2 093,5 Magnez [mg] 412,2 Żelazo [mg] 15,6 Witamina C [mg] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 suma cukrów prostych [g] 55,5
	Luxmed D02-Latwostrawna	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) Szyńka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 180 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt 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 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,3 Białko ogółem [g] 143,9 Tłuszcz [g] 121,3 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Sód [mg] 3 002,7 b-karoten [mg] 5 031 Potas [mg] 4 644,3 Wapń [mg] 702,8 Fosfor [mg] 1 930,1 Magnez [mg] 353,4 Żelazo [mg] 14 Witamina C [mg] 209,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 suma cukrów prostych [g] 54,7
	Luxmed D03-Z ogr. węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szyńka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza gryczana 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,9 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 133,1 Węglowodany ogółem [g] 250,3 Sód [mg] 3 499,7 b-karoten [mg] 7 363 Potas [mg] 4 616,4 Wapń [mg] 760,5 Fosfor [mg] 2 482,3 Magnez [mg] 617 Żelazo [mg] 18,6 Witamina C [mg] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48 suma cukrów prostych [g] 45,4

2026.03.09 poniedziałek	Luxmed D01-Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Kartacze z mięsem 4 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 043,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 144,9 Węglowodany ogółem [g] 417,7 Sód [mg] 2 547 b-karoten [mg] 9 617,7 Potas [mg] 4 497,7 Wapń [mg] 671,4 Fosfor [mg] 1 431,4 Magnez [mg] 360,5 Żelazo [mg] 17,4 Witamina C [mg] 190,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 53,7
	Luxmed D02-Latwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka b/ml 400 ml (9-SEL) Kartacze z mięsem diet. 4 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt 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 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Twarożek z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 738,8 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 422,9 Sód [mg] 1 956,3 b-karoten [mg] 10 227,9 Potas [mg] 4 587,9 Wapń [mg] 676,5 Fosfor [mg] 1 502,1 Magnez [mg] 329,5 Żelazo [mg] 15,7 Witamina C [mg] 187,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 57,3
	Luxmed D03-Z ogr. węglowodanów	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kasza pęczak 180 g (1-GLU) Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,9 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Sód [mg] 3 762,1 b-karoten [mg] 10 261,6 Potas [mg] 4 862,9 Wapń [mg] 679,7 Fosfor [mg] 1 639,7 Magnez [mg] 474 Żelazo [mg] 15,5 Witamina C [mg] 221,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 28,2

2026.03.10 wtorek	Luxmed D01-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) Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU) Twarożek miętowy 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Ratatouille 80 g Sałata z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon Kantalupe 150 g 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 naturalna ze straganu 30 g Sałatka ryżowa z warzywami, serem i szynką 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 899,1 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 119,6 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Sód [mg] 3 801,4 b-karoten [mg] 12 481,4 Potas [mg] 5 330 Wapń [mg] 943,7 Fosfor [mg] 2 035 Magnez [mg] 451,6 Żelazo [mg] 16,4 Witamina C [mg] 412,7 Łonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 54
	Luxmed D02-Latwostrawna	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) Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU) Twarożek miętowy 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa minestrone z ziemniakami lekkostrawna 400 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Ratatouille lekkostrawne 80 g (9-SEL) Sałata z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon Kantalupe 150 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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 893,7 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Sód [mg] 4 090,7 b-karoten [mg] 10 809,2 Potas [mg] 5 431,2 Wapń [mg] 716,4 Fosfor [mg] 1 846,8 Magnez [mg] 411,8 Żelazo [mg] 15,4 Witamina C [mg] 254,3 Łonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 56,5
	Luxmed D03-Z ogr.węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU) Twarożek miętowy 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Sałata z sosem vinegret 70 g Ratatouille 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka ryżowa (brązowy) z warzywami, serem i szynką 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 868 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 119,5 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Sód [mg] 3 963,3 b-karoten [mg] 10 666,6 Potas [mg] 5 345,8 Wapń [mg] 933,4 Fosfor [mg] 2 293,9 Magnez [mg] 523,2 Żelazo [mg] 18,9 Witamina C [mg] 399,9 Łonnik pokarmowy [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 44,5

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-SO2 - 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,