

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026.04.01 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 Sałata 30 g	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Kalańior 80 g Surówka kopenhaska 70 g (7-MLE, 10-GOR) 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) Schab parowany 30 g Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Schab na kartki 30 g Sałata 15 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 786,6 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Sód [mg] 4 768,8 b-karoten [mg] 8 144 Potas [mg] 4 791,3 Wapń [mg] 916,1 Fosfor [mg] 1 904 Magnez [mg] 446,5 Żelazo [mg] 13,7 Witamina C [mg] 309,8 Blonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 suma cukrów prostych [g] 51,8
	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 Sałata 30 g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalańior puree 80 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) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Schab parowany 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Flora omega 3&6 10 g Schab na kartki 30 g Sałata 15 g Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 612 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Sód [mg] 3 978,3 b-karoten [mg] 6 629,8 Potas [mg] 4 146,6 Wapń [mg] 688,4 Fosfor [mg] 1 484,9 Magnez [mg] 331,1 Żelazo [mg] 11,7 Witamina C [mg] 196 Blonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 50,6
	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 Sałata 30 g	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Kalańior 80 g Surówka kopenhaska 70 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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) Schab parowany 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Flora omega 3&6 10 g Schab na kartki 30 g Sałata 15 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,6 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Sód [mg] 4 626,3 b-karoten [mg] 8 139,5 Potas [mg] 5 234 Wapń [mg] 933,8 Fosfor [mg] 2 242 Magnez [mg] 552,2 Żelazo [mg] 17 Witamina C [mg] 309,8 Blonnik pokarmowy [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 44,8

2026.04.02 czwartek	Luxmed D01-Podstawowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 35 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) 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 diet. 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 colleslaw 70 g (3-JAJ) 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) Połędwica z piersi indyka 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Sałatka z tortellini 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Pasta jajeczna z natką diet. 40 g (3-JAJ, 7-MLE) Sałata 15 g Jabiko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 795,1 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 335 Sód [mg] 4 066,9 b-karoten [mg] 7 409,8 Potas [mg] 4 924,4 Wapń [mg] 712,5 Fosfor [mg] 1 797,7 Magnez [mg] 408,1 Żelazo [mg] 18,1 Witamina C [mg] 270,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 suma cukrów prostych [g] 50
	Luxmed D02-Latwostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 35 g (1-GLU) Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) 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 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	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 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Sałatka z tortellini diet. 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Pasta jajeczna z natką diet. 40 g (3-JAJ, 7-MLE) Sałata 15 g Jabiko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,2 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Sód [mg] 3 723,4 b-karoten [mg] 7 957,7 Potas [mg] 4 953,2 Wapń [mg] 603,2 Fosfor [mg] 1 618,4 Magnez [mg] 356,8 Żelazo [mg] 16,1 Witamina C [mg] 263,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 55,6
	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) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 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 colleslaw b/c 70 g (3-JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) 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	Chleb razowy 65 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Flora omega 3&6 10 g Pasta jajeczna z natką diet. 40 g (3-JAJ, 7-MLE) Sałata 15 g Jabiko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,9 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Sód [mg] 4 397,8 b-karoten [mg] 7 378,3 Potas [mg] 4 917,6 Wapń [mg] 780,2 Fosfor [mg] 2 311,3 Magnez [mg] 665,5 Żelazo [mg] 22 Witamina C [mg] 246,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 36,8

2026.04.03 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 pomarańczą 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Miruna panierowana z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB) Ryż 180 g Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 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 30 g (7-MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Sałata 15 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 125,2 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 118,2 Węglowodany ogółem [g] 417,1 Sód [mg] 4 032,4 b-karoten [mg] 7 324 Potas [mg] 5 242,6 Wapń [mg] 881,4 Fosfor [mg] 1 960,5 Magnez [mg] 456,5 Żelazo [mg] 15,7 Witamina C [mg] 206,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,8 suma cukrów prostych [g] 85,4
	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 pomarańczą 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos bazyliowy 60 g (1-GLU) Ryż 180 g Sałata lodowa z jogurtem 70 g (7-MLE) Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) 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) 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	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Sałata 15 g Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 880,6 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 393,5 Sód [mg] 3 807,9 b-karoten [mg] 12 263,5 Potas [mg] 4 346,6 Wapń [mg] 622,2 Fosfor [mg] 1 534,6 Magnez [mg] 366 Żelazo [mg] 13 Witamina C [mg] 179,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 suma cukrów prostych [g] 83,6
	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 pomarańczą 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Miruna pieczona 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	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	Chleb razowy 65 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Flora omega 3&6 10 g Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Sałata 15 g Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 853,9 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Sód [mg] 3 910,5 b-karoten [mg] 4 169,2 Potas [mg] 5 196,1 Wapń [mg] 945,5 Fosfor [mg] 2 386,9 Magnez [mg] 606,1 Żelazo [mg] 18,7 Witamina C [mg] 225,6 Błonnik pokarmowy [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6 suma cukrów prostych [g] 39,9

2026.04.04 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 80 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) Pierogi z serem II 260 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt 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) Pasta warzywna z pomidorami suszonymi i twarogiem 80 g (7-MLE, 9-SEL) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (7-MLE) Sałata 15 g Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 805,4 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 396 Sód [mg] 2 715 b-karoten [mg] 4 410,2 Potas [mg] 4 151,4 Wapń [mg] 850,3 Fosfor [mg] 1 857 Magnez [mg] 373,1 Żelazo [mg] 12,7 Witamina C [mg] 222,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,4 suma cukrów prostych [g] 87,7
	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 80 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) Pierogi z serem II 260 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt 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) Pasta warzywna z pomidorami suszonymi i twarogiem 80 g (7-MLE, 9-SEL) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (7-MLE) Sałata 15 g Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,2 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 385,4 Sód [mg] 2 165,1 b-karoten [mg] 5 500,9 Potas [mg] 3 950,5 Wapń [mg] 800,8 Fosfor [mg] 1 729,7 Magnez [mg] 307,3 Żelazo [mg] 11,6 Witamina C [mg] 235,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4 suma cukrów prostych [g] 90
	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) Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem b/c 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta warzywna z pomidorami suszonymi i twarogiem 80 g (7-MLE, 9-SEL) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (7-MLE) Sałata 15 g Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,7 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Sód [mg] 3 114,4 b-karoten [mg] 4 384,1 Potas [mg] 4 899,3 Wapń [mg] 886,3 Fosfor [mg] 2 178,6 Magnez [mg] 491,8 Żelazo [mg] 16,1 Witamina C [mg] 240,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 68,1

2026.04.05 niedziela	Luxmed D01-Podstawowa	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 30 g (1-GLU) Galaretkę drobiową z warzywami 150 g (3-JAJ) Jajko 1 szt (3-JAJ) Sos jogurtowo-chrzanowy z jajkiem zimny 30 g (3-JAJ, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Ciasto Izaura 80 g	Żurek z jajkiem i ziemniakami 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Kluski śląskie 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) 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) Sałatka jarzynowa 150 g (3-JAJ, 9-SEL) Szynka włoska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Sałata 15 g Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 432,3 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 133,8 Węglowodany ogółem [g] 427,5 Sód [mg] 3 785,1 b-karoten [mg] 10 754,3 Potas [mg] 6 142,3 Wapń [mg] 547,1 Fosfor [mg] 2 033,9 Magnez [mg] 493,6 Żelazo [mg] 22 Witamina C [mg] 375 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8 suma cukrów prostych [g] 65,2
	Luxmed D02-Latwostrawna	Herbata 1 szt Cukier 5 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 z indyka 30 g (1-GLU) Galaretkę drobiową z warzywami 150 g (3-JAJ) Jajko 1 szt (3-JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 30 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Ciasto Izaura 80 g	Żurek z jajkiem i ziemniakami diet. b/ml 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Kluski śląskie 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 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) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (3-JAJ, 9-SEL) Szynka włoska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Sałata 15 g Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 459,1 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 129,3 Węglowodany ogółem [g] 448,5 Sód [mg] 3 449,8 b-karoten [mg] 11 994,3 Potas [mg] 6 436,2 Wapń [mg] 548,6 Fosfor [mg] 1 946,5 Magnez [mg] 458,5 Żelazo [mg] 21,3 Witamina C [mg] 276,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 70,4
	Luxmed D03-Z ogr. węglowodanów	Herbata 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Galaretkę drobiową z warzywami 150 g (3-JAJ) Jajko 1 szt (3-JAJ) Sos jogurtowo-chrzanowy z jajkiem zimny 30 g (3-JAJ, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Drożdżówka b/cukru 1 szt (1-GLU, 7-MLE)	Żurek z jajkiem i ziemniakami 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa 150 g (3-JAJ, 9-SEL) Szynka włoska 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Ciasteczka bez cukru z morelą 40 g	Chleb razowy 65 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Flora omega 3&6 10 g Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Sałata 15 g Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 273,6 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 130,1 Węglowodany ogółem [g] 388 Sód [mg] 5 002,9 b-karoten [mg] 10 782 Potas [mg] 6 115,4 Wapń [mg] 582,8 Fosfor [mg] 2 673,3 Magnez [mg] 729,3 Żelazo [mg] 26,1 Witamina C [mg] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 42,2

2026.04.06 poniedziałek	Luxmed D01-Podstawowa	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) Paszтет produkcja własna 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami i żurawiną 120 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Salatka tuńczykowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 80 g (3-JAJ, 4-RYB) Frankfurterki białe z wody 50 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Schab parowany 30 g Sałata 15 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 669,6 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Sód [mg] 3 709,4 b-karoten [mg] 10 770 Potas [mg] 4 689,1 Wapń [mg] 420,8 Fosfor [mg] 1 588,5 Magnez [mg] 388,1 Żelazo [mg] 15,8 Witamina C [mg] 186,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 53,7
	Luxmed D02-Latwostrawna	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) Paszтет produkcja własna 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami i żurawiną 120 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Salatka tuńczyk z warzywami diet. 80 g (3-JAJ, 4-RYB) Frankfurterki białe z wody 50 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Schab parowany 30 g Sałata 15 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,5 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Sód [mg] 3 501,3 b-karoten [mg] 13 872,1 Potas [mg] 4 555 Wapń [mg] 402,9 Fosfor [mg] 1 474 Magnez [mg] 346,1 Żelazo [mg] 14,5 Witamina C [mg] 167,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 54,9
	Luxmed D03-Z ogr. węglowodanów	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU) Paszтет wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Ciasto drożdżowe b/cukru 60 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Kasza pęczak 180 g (1-GLU) Brokuły 80 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	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) Salatka tuńczykowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 80 g (3-JAJ, 4-RYB) Frankfurterki białe z wody 50 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Flora omega 3&6 10 g Schab parowany 30 g Sałata 15 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,3 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Sód [mg] 4 418 b-karoten [mg] 4 217,1 Potas [mg] 4 519,5 Wapń [mg] 454,4 Fosfor [mg] 1 938,4 Magnez [mg] 495,4 Żelazo [mg] 19,1 Witamina C [mg] 207,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 37,1

2026.04.07 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) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa minestrone z ziemniakami lekkostrawna 400 ml (9-SEL) Medalion drobiowy z pulpa mango 100 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Ratatouille 80 g Surówka z rzepy białej 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Sałata 15 g Melon Kantalupe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,2 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Sód [mg] 3 260,8 b-karoten [mg] 12 526,8 Potas [mg] 5 213,5 Wapń [mg] 850,5 Fosfor [mg] 1 659,8 Magnez [mg] 446,9 Żelazo [mg] 13,8 Witamina C [mg] 391,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 56,2
	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 tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa minestrone z ziemniakami lekkostrawna 400 ml (9-SEL) Medalion drobiowy z pulpa mango 100 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Ratatouille lekkostrawne 80 g (9-SEL) Sałata z sosem vinegret 70 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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Sałata 15 g Melon Kantalupe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,1 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Sód [mg] 2 788,7 b-karoten [mg] 11 539,2 Potas [mg] 4 939,1 Wapń [mg] 652,5 Fosfor [mg] 1 511,6 Magnez [mg] 377,5 Żelazo [mg] 12 Witamina C [mg] 232 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 56,1
	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 minestrone z ziemniakami lekkostrawna 400 ml (9-SEL) Medalion drobiowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z rzepy białej b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Ratatouille 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Flora omega 3&6 10 g Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Sałata 15 g Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645,2 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Sód [mg] 3 805,5 b-karoten [mg] 10 308,4 Potas [mg] 5 328 Wapń [mg] 869,4 Fosfor [mg] 2 063,5 Magnez [mg] 545,6 Żelazo [mg] 17,4 Witamina C [mg] 411,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 44,7

2026.04.08 środa	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) Pызdra schabowa 30 g Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Seler naciowy słupki 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 180 g Kalańior 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus dyniowy 80 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałata 15 g Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 663,9 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Sód [mg] 4 385,2 b-karoten [mg] 3 465,9 Potas [mg] 4 349,5 Wapń [mg] 578,3 Fosfor [mg] 1 326,1 Magnez [mg] 327,2 Żelazo [mg] 14,3 Witamina C [mg] 203,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 49,7
	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) Pызdra schabowa 30 g Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Seler naciowy słupki 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 180 g Kalańior puree 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus dyniowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałata 15 g Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 684,8 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Sód [mg] 4 291,7 b-karoten [mg] 4 045,5 Potas [mg] 4 259,6 Wapń [mg] 543 Fosfor [mg] 1 198,7 Magnez [mg] 286,2 Żelazo [mg] 12,9 Witamina C [mg] 213,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 51,1
	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) Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Pызdra schabowa 30 g Seler naciowy słupki 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 180 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus dyniowy 80 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Flora omega 3&6 10 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałata 15 g Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,1 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Sód [mg] 4 514,5 b-karoten [mg] 3 465,9 Potas [mg] 4 813,1 Wapń [mg] 609,5 Fosfor [mg] 1 684,1 Magnez [mg] 446,4 Żelazo [mg] 17,9 Witamina C [mg] 203,9 Błonnik pokarmowy [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 39

2026.04.09 czwartek	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) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Łazanki z kapustą i mięsem 350 g (1-GLU) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki 70 g Kompot owocowy bez cukru 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) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Sałata 15 g Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 963,5 Białko ogółem [g] 139 Tłuszcz [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Sód [mg] 4 470,9 b-karoten [mg] 8 668,6 Potas [mg] 5 342,4 Wapń [mg] 1 033,3 Fosfor [mg] 2 035,9 Magnez [mg] 462 Żelazo [mg] 15,7 Witamina C [mg] 413,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 50,1
	Luxmed D02-Łatwostrawna	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) Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Łazanki z mięsem i warzywami 350 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 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) Pasta brokułowa z kurczakiem lekka 80 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Ser biały 60 g (7-MLE) Sałata 15 g Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 819,2 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Sód [mg] 3 153,9 b-karoten [mg] 8 277,1 Potas [mg] 5 125,2 Wapń [mg] 765,7 Fosfor [mg] 1 695,4 Magnez [mg] 374,2 Żelazo [mg] 14,7 Witamina C [mg] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 56,5
	Luxmed D03-Z ogr. węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 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) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g (3-JAJ, 7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Flora omega 3&6 10 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Sałata 15 g Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 046,6 Białko ogółem [g] 147,5 Tłuszcz [g] 121,1 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Sód [mg] 5 385,3 b-karoten [mg] 8 628,5 Potas [mg] 5 685,2 Wapń [mg] 1 012,1 Fosfor [mg] 2 558,9 Magnez [mg] 619,4 Żelazo [mg] 20,1 Witamina C [mg] 378,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 42,9

2026.04.10 piątek	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) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Paszтет wyrób własny 35 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Sałata 15 g Melon Kantalupe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 708,5 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Sód [mg] 3 201,4 b-karoten [mg] 11 564,8 Potas [mg] 5 152,6 Wapń [mg] 790,1 Fosfor [mg] 2 023,8 Magnez [mg] 398,8 Żelazo [mg] 17,6 Witamina C [mg] 337 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 109,5
	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) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Chleb firmowy 50 g (1-GLU) Flora omega 3&6 10 g Paszтет wyrób własny 35 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Sałata 15 g Melon Kantalupe 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Sód [mg] 3 109,1 b-karoten [mg] 9 195,1 Potas [mg] 5 014,6 Wapń [mg] 774,8 Fosfor [mg] 1 887,5 Magnez [mg] 353 Żelazo [mg] 16,3 Witamina C [mg] 223,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 suma cukrów prostych [g] 110,5
	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) Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 400 ml (9-SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem b/c 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy b/c 80 g (7-MLE) Mus z jabłek pieczonych 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta z makreli 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 65 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Flora omega 3&6 10 g Paszтет wyrób własny 35 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Sałata 15 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 799,2 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Sód [mg] 3 464 b-karoten [mg] 9 703,2 Potas [mg] 5 706,4 Wapń [mg] 862,5 Fosfor [mg] 2 377,2 Magnez [mg] 512,6 Żelazo [mg] 19,7 Witamina C [mg] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 61,6

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,