

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.03.11 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) Pyzdra 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) Schab pieczony w majeranku z jabłkiem 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 180 g Kalafior 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,7 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Sód [mg] 3 220,7 b-karoten [mg] 2 850,9 Potas [mg] 4 381,6 Wapń [mg] 586,6 Fosfor [mg] 1 544,6 Magnez [mg] 310,2 Żelazo [mg] 15,8 Witamina C [mg] 204,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 50,5
	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) Pyzdra 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) Schab pieczony w majeranku z jabłkiem 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 180 g Kalafior puree 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna diet. 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,6 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Sód [mg] 3 110,7 b-karoten [mg] 3 441,1 Potas [mg] 4 303,2 Wapń [mg] 559,7 Fosfor [mg] 1 421,3 Magnez [mg] 269,7 Żelazo [mg] 14,3 Witamina C [mg] 214,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 52,1
	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 100 g (7-MLE) Pyzdra 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) Schab pieczony w majeranku z jabłkiem 100 g Kasza orkiszowa 180 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalafior 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 z indyka 30 g (1-GLU) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,2 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 266,8 Sód [mg] 3 234,8 b-karoten [mg] 2 913,3 Potas [mg] 4 728,7 Wapń [mg] 626,2 Fosfor [mg] 1 833,3 Magnez [mg] 395,6 Żelazo [mg] 18,3 Witamina C [mg] 206,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 40,3

2026.03.12 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 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta na zielono z serka wiejskiego, awokado i szpinaku 80 g (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 Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 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) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,8 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 325 Sód [mg] 3 268,1 b-karoten [mg] 7 600,8 Potas [mg] 5 166,4 Wapń [mg] 787 Fosfor [mg] 1 754,8 Magnez [mg] 429,8 Żelazo [mg] 14,1 Witamina C [mg] 438,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 50,9
	Luxmed D02-Latwostrawna	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 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta na zielono z serka wiejskiego, awokado i szpinaku 80 g (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) Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g 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) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Sód [mg] 2 632,7 b-karoten [mg] 8 437,5 Potas [mg] 4 948,9 Wapń [mg] 679,8 Fosfor [mg] 1 431,9 Magnez [mg] 357,7 Żelazo [mg] 13,1 Witamina C [mg] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 54,7
	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 na zielono z serka wiejskiego, awokado i szpinaku 80 g (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 Sałata lodowa z sosem vinegret 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) 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,3 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Sód [mg] 4 203,1 b-karoten [mg] 7 541,6 Potas [mg] 5 404,5 Wapń [mg] 737,2 Fosfor [mg] 2 177,5 Magnez [mg] 549,6 Żelazo [mg] 17,5 Witamina C [mg] 385 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 42,4

2026.03.13 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	Melon Kantalupe 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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,2 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Sód [mg] 2 594 b-karoten [mg] 11 050,8 Potas [mg] 4 847,9 Wapń [mg] 764,4 Fosfor [mg] 1 759,5 Magnez [mg] 364,5 Żelazo [mg] 14,6 Witamina C [mg] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 108,4
	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	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) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,3 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Sód [mg] 2 501,6 b-karoten [mg] 8 681,1 Potas [mg] 4 709,9 Wapń [mg] 749,2 Fosfor [mg] 1 623,1 Magnez [mg] 318,6 Żelazo [mg] 13,3 Witamina C [mg] 219,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 suma cukrów prostych [g] 109,5
	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	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Sód [mg] 2 723 b-karoten [mg] 9 189,2 Potas [mg] 5 255,8 Wapń [mg] 825,7 Fosfor [mg] 2 001,8 Magnez [mg] 442,2 Żelazo [mg] 15,6 Witamina C [mg] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 49,5

2026.03.14 sobota	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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek 70 g Salata 30 g	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Brokuły 80 g 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) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,3 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Sód [mg] 2 871,2 b-karoten [mg] 6 018,3 Potas [mg] 4 176,5 Wapń [mg] 626,1 Fosfor [mg] 1 298,2 Magnez [mg] 370,6 Żelazo [mg] 11,5 Witamina C [mg] 205,1 Łonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 87,2
	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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g 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) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,8 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Sód [mg] 2 820,8 b-karoten [mg] 7 067,6 Potas [mg] 4 224,2 Wapń [mg] 585,1 Fosfor [mg] 1 168,1 Magnez [mg] 329,5 Żelazo [mg] 10,3 Witamina C [mg] 225,2 Łonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 89,7
	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) Serek homogenizowany natur kg 100 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek 70 g Salata 30 g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100 g (1-GLU) Kasza pęczak owsiany 180 g Surówka z cukinią i marchewką lekka b/c 70 g Brokuły 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 mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 234,4 Sód [mg] 3 075,4 b-karoten [mg] 6 022,6 Potas [mg] 3 260 Wapń [mg] 718,5 Fosfor [mg] 1 525,7 Magnez [mg] 404,7 Żelazo [mg] 13,8 Witamina C [mg] 201,7 Łonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 37,5

2026.03.15 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) Ser żółty 30 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 180 g Ratatouille 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Sód [mg] 3 560,7 b-karoten [mg] 10 187 Potas [mg] 4 454 Wapń [mg] 792,8 Fosfor [mg] 1 692,6 Magnez [mg] 367,3 Żelazo [mg] 13,5 Witamina C [mg] 210,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 38
	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 180 g Ratatouille lekkostrawne 80 g (9-SEL) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (9-SEL) 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 indyka 30 g (1-GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,4 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Sód [mg] 2 958,9 b-karoten [mg] 11 269,9 Potas [mg] 4 359,7 Wapń [mg] 626,9 Fosfor [mg] 1 582,6 Magnez [mg] 322,5 Żelazo [mg] 11,8 Witamina C [mg] 169,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 43,1
	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) Ser żółty 30 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza orkiszowa 180 g Ratatouille 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka b/c 70 g (9-SEL) 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 indyka 30 g (1-GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,3 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Sód [mg] 3 030,8 b-karoten [mg] 9 946,4 Potas [mg] 3 829,4 Wapń [mg] 799,4 Fosfor [mg] 1 765 Magnez [mg] 393,1 Żelazo [mg] 14,7 Witamina C [mg] 186,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 23,1

2026.03.16 poniedziałek	Luxmed D01-Podstawowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 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) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Klopsiki z indyka z pieczarkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 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) Szynka na kartki 30 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,4 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Sód [mg] 4 036,5 b-karoten [mg] 8 608,9 Potas [mg] 4 898,1 Wapń [mg] 924,9 Fosfor [mg] 1 911,8 Magnez [mg] 474,6 Żelazo [mg] 16,7 Witamina C [mg] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 48,6
	Luxmed D02-Latwostrawna	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 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) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Klopsiki z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (7-MLE) 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) Szynka na kartki 30 g Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 585 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Sód [mg] 3 562,2 b-karoten [mg] 7 412,7 Potas [mg] 5 102,5 Wapń [mg] 723,9 Fosfor [mg] 1 784,6 Magnez [mg] 431,3 Żelazo [mg] 16,4 Witamina C [mg] 221,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 59,9
	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) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Klopsiki z indyka z pieczarkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana 180 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 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) Szynka na kartki 30 g Ser żółty 30 g (7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,3 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Sód [mg] 4 841,9 b-karoten [mg] 8 608,9 Potas [mg] 5 405,4 Wapń [mg] 959,6 Fosfor [mg] 2 336,6 Magnez [mg] 653,6 Żelazo [mg] 18,1 Witamina C [mg] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 43,3

2026.03.17 wtorek	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 premium 30 g (1-GLU) Twarożek figowy 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kluski śląskie 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Sałatka z buraka diet. 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt 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 z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 596,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Sód [mg] 3 016 b-karoten [mg] 4 661,3 Potas [mg] 5 235,6 Wapń [mg] 540,3 Fosfor [mg] 1 567,7 Magnez [mg] 442 Żelazo [mg] 13,6 Witamina C [mg] 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 53,7
	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) Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU) Twarożek figowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kluski śląskie 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Sałatka z buraka diet. 70 g Brokuły puree 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 673 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 379,8 Sód [mg] 3 033,1 b-karoten [mg] 4 546 Potas [mg] 5 240,4 Wapń [mg] 496,3 Fosfor [mg] 1 423,3 Magnez [mg] 387,1 Żelazo [mg] 12,4 Witamina C [mg] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 53,1
	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) Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU) Twarożek z ziołami 90 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Brokuły 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 327,6 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Sód [mg] 3 744,8 b-karoten [mg] 5 364,2 Potas [mg] 5 119,4 Wapń [mg] 592,8 Fosfor [mg] 1 955,4 Magnez [mg] 521,9 Żelazo [mg] 15 Witamina C [mg] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 39

2026.03.18 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) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Leczo z kielbasą 180 g (1-GLU) Ryż 180 g Kalańior 80 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miódowy 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) Schab parowany 30 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 592 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 347 Sód [mg] 3 370,1 b-karoten [mg] 14 162,2 Potas [mg] 5 346,7 Wapń [mg] 681,9 Fosfor [mg] 1 599,7 Magnez [mg] 420,4 Żelazo [mg] 13,7 Witamina C [mg] 407,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 67,9
	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) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Leczo lekkostrawne 180 g Ryż 180 g Surówka z marchwii i jabłka 70 g Kalańior puree 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miódowy 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) Schab parowany 30 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 604,9 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 350 Sód [mg] 2 801,1 b-karoten [mg] 15 666,8 Potas [mg] 5 283,3 Wapń [mg] 658,5 Fosfor [mg] 1 446,4 Magnez [mg] 353,1 Żelazo [mg] 12 Witamina C [mg] 260,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 69,1
	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) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 30 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Leczo z kielbasą 180 g (1-GLU) Ryż brązowy 180 g Kalańior 80 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 70 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) Schab parowany 30 g Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 506,2 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Sód [mg] 3 540,3 b-karoten [mg] 12 769,2 Potas [mg] 5 427 Wapń [mg] 728 Fosfor [mg] 1 891 Magnez [mg] 577,7 Żelazo [mg] 16,3 Witamina C [mg] 414 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 49,5

2026.03.19 czwartek	Luxmed D01-Podstawowa	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Sznycel z kurczaka pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Sałata z sosem vinegret 70 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g (4-RYB, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 325,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Sód [mg] 2 894,7 b-karoten [mg] 11 899,8 Potas [mg] 3 876,9 Wapń [mg] 573,4 Fosfor [mg] 1 480,5 Magnez [mg] 329,2 Żelazo [mg] 11,7 Witamina C [mg] 170,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 53,1
	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Sznycel z kurczaka pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana mini 80 g Sałata z sosem vinegret 70 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) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g (4-RYB, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 305,7 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Sód [mg] 2 836 b-karoten [mg] 12 316 Potas [mg] 3 917,9 Wapń [mg] 542,4 Fosfor [mg] 1 400,9 Magnez [mg] 305,8 Żelazo [mg] 11,4 Witamina C [mg] 184,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 53,8
	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Sznycel z kurczaka pieczony 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza gryczana 180 g Sałata z sosem vinegret 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 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) Pasta z tuńczyka diet. 80 g (4-RYB, 7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 337,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Sód [mg] 3 364,5 b-karoten [mg] 4 892,6 Potas [mg] 3 780,7 Wapń [mg] 596,9 Fosfor [mg] 1 921,6 Magnez [mg] 567,4 Żelazo [mg] 15,1 Witamina C [mg] 153,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 38,7

2026.03.20 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Salata 30 g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) 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) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Pasztet wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Ogórek 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 601,8 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sód [mg] 3 421,5 b-karoten [mg] 12 078,9 Potas [mg] 4 543,1 Wapń [mg] 670,7 Fosfor [mg] 1 797,5 Magnez [mg] 434,8 Żelazo [mg] 16 Witamina C [mg] 280,3 Łonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 88,5
	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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Twarożek z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z selera z olejem diet. 70 g (9-SEL) 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) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Pasztet wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,4 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 334 Sód [mg] 3 361,9 b-karoten [mg] 9 486,9 Potas [mg] 4 604,5 Wapń [mg] 641,5 Fosfor [mg] 1 692,6 Magnez [mg] 394,9 Żelazo [mg] 15 Witamina C [mg] 170,6 Łonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 91,3
	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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Salata 30 g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400 ml (9-SEL, 13-LUB) Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g 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) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Pasztet wyrób własny 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Ogórek 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,6 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Sód [mg] 3 359,8 b-karoten [mg] 9 367,8 Potas [mg] 4 344,7 Wapń [mg] 685,8 Fosfor [mg] 2 058,1 Magnez [mg] 455,9 Żelazo [mg] 18,6 Witamina C [mg] 312,2 Łonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 40,4

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,