

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026.03.21 sobota	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) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy 180 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 180 g (1-GLU) Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) Fasolka gotowana 80 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) Pyzdra szynkowa 30 g Schab parowany 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Sód [mg] 3 720,1 b-karoten [mg] 5 498,6 Potas [mg] 4 749,3 Wapń [mg] 663 Fosfor [mg] 1 581,3 Magnez [mg] 389,9 Żelazo [mg] 14,8 Witamina C [mg] 231,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 47,8
	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) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 180 g (1-GLU) Fasolka gotowana 80 g Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) 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) Pyzdra szynkowa 30 g Schab parowany 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,2 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Sód [mg] 3 565,9 b-karoten [mg] 6 082,7 Potas [mg] 4 631,9 Wapń [mg] 571,7 Fosfor [mg] 1 420,6 Magnez [mg] 346 Żelazo [mg] 13,4 Witamina C [mg] 236,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 48,4
	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) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy 180 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron razowy 180 g (1-GLU) Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) Fasolka gotowana 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) Schab parowany 30 g Pyzdra szynkowa 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Sód [mg] 4 001,3 b-karoten [mg] 5 476,2 Potas [mg] 5 170,6 Wapń [mg] 674,2 Fosfor [mg] 1 776 Magnez [mg] 555,3 Żelazo [mg] 16,9 Witamina C [mg] 231,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 37,2

2026.03.22 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) Połędwica z piersi indyka 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 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) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,2 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 265 Sód [mg] 3 387,8 b-karoten [mg] 8 144,6 Potas [mg] 4 550 Wapń [mg] 707,3 Fosfor [mg] 1 714,5 Magnez [mg] 392,4 Żelazo [mg] 13,6 Witamina C [mg] 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 48,8
	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) Połędwica z piersi indyka 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Rosół z makaronem 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 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) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,6 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Sód [mg] 3 516,6 b-karoten [mg] 6 816,9 Potas [mg] 4 580 Wapń [mg] 695,1 Fosfor [mg] 1 569,1 Magnez [mg] 342,3 Żelazo [mg] 12,7 Witamina C [mg] 244,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 49,5
	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) Połędwica z piersi indyka 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Kasza pęczak 180 g (1-GLU) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika b/c 70 g Brokuły 80 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 z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,6 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 246,5 Sód [mg] 3 718,8 b-karoten [mg] 7 850,8 Potas [mg] 3 733,9 Wapń [mg] 715,6 Fosfor [mg] 1 792,4 Magnez [mg] 449,5 Żelazo [mg] 15,2 Witamina C [mg] 378,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 38,9

2026.03.23 poniedziałek	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) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (9-SEL) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Marchewka z groszkiem 80 g Surówka z papryki z olejem 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 jarzynowa z szynką lekkostrawna 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Sód [mg] 3 444,4 b-karoten [mg] 16 747,3 Potas [mg] 6 082 Wapń [mg] 644,1 Fosfor [mg] 1 738,7 Magnez [mg] 478,7 Żelazo [mg] 14,7 Witamina C [mg] 250,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 62,7
	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) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym diet. 300 g (3-JAJ) Marchewka z groszkiem 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (7-MLE) 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) Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Sód [mg] 2 775,2 b-karoten [mg] 16 284,7 Potas [mg] 4 757,9 Wapń [mg] 563,6 Fosfor [mg] 1 233,9 Magnez [mg] 322,3 Żelazo [mg] 12,1 Witamina C [mg] 216,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 63,1
	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 grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa ryżanka z natką pietruszki (ryż brązowy) 400 ml (9-SEL) Zapiekanka makaronowa razowa z mięsem mielonym (indyk) 300 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 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) Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,3 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 272,5 Sód [mg] 3 542,8 b-karoten [mg] 12 355,9 Potas [mg] 4 810,1 Wapń [mg] 679,5 Fosfor [mg] 1 764,5 Magnez [mg] 539,6 Żelazo [mg] 15,3 Witamina C [mg] 198,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 44,3

2026.03.24 wtorek	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 180 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana 180 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) 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) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,7 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Sód [mg] 3 569 b-karoten [mg] 8 002,5 Potas [mg] 4 685,4 Wapń [mg] 680,1 Fosfor [mg] 1 567,5 Magnez [mg] 377,8 Żelazo [mg] 13,9 Witamina C [mg] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 56,7
	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 400 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 180 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Sałata lodowa z jogurtem 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 tostowa drobiowa Drobimex 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,1 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Sód [mg] 3 425 b-karoten [mg] 5 389,2 Potas [mg] 4 570,7 Wapń [mg] 663,2 Fosfor [mg] 1 498 Magnez [mg] 351,3 Żelazo [mg] 13,5 Witamina C [mg] 207,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 53,2
	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 400 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 180 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana 180 g Brukselka 80 g Surówka collesław b/c 70 g (3-JAJ) 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 tostowa drobiowa Drobimex 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,7 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Sód [mg] 3 865 b-karoten [mg] 8 338,7 Potas [mg] 5 021 Wapń [mg] 703,3 Fosfor [mg] 1 840,3 Magnez [mg] 470,7 Żelazo [mg] 15,9 Witamina C [mg] 407,5 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 43,9

2026.03.25 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) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR) Ziemniaki 180 g Kalańior 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) 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] 2 488,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Sód [mg] 4 688,4 b-karoten [mg] 3 757,4 Potas [mg] 4 131,5 Wapń [mg] 778,2 Fosfor [mg] 1 884,8 Magnez [mg] 368 Żelazo [mg] 16 Witamina C [mg] 227,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 45
	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) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 180 g Kalańior puree 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) 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] 2 341,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Sód [mg] 4 431 b-karoten [mg] 6 383,6 Potas [mg] 4 193,1 Wapń [mg] 509 Fosfor [mg] 1 494,1 Magnez [mg] 305 Żelazo [mg] 14,6 Witamina C [mg] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 46,8
	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) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym lekka 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k 140 g Kasza orkiszowa 180 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalańior 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) 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] 2 325,2 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 116,2 Węglowodany ogółem [g] 211,8 Sód [mg] 4 487,3 b-karoten [mg] 5 660,7 Potas [mg] 3 505,6 Wapń [mg] 775,5 Fosfor [mg] 1 812,8 Magnez [mg] 389,2 Żelazo [mg] 16,5 Witamina C [mg] 220,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 32,6

2026.03.26 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) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Ryż 180 g Sos paprykowy 60 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (3-JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 391,8 Sód [mg] 3 451,8 b-karoten [mg] 9 054,6 Potas [mg] 5 206,7 Wapń [mg] 685,3 Fosfor [mg] 1 670,9 Magnez [mg] 454,7 Żelazo [mg] 13,2 Witamina C [mg] 393,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 86
	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) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Ryż 180 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Brokuły z cukinią puree 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 697,2 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 392,6 Sód [mg] 3 379,4 b-karoten [mg] 5 747,2 Potas [mg] 4 974,9 Wapń [mg] 621,6 Fosfor [mg] 1 513,5 Magnez [mg] 406,7 Żelazo [mg] 11,2 Witamina C [mg] 227,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 83,5
	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) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Brokuły z cukinią puree 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) Hummus z pesto rosso 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,7 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Sód [mg] 3 507,6 b-karoten [mg] 7 679,6 Potas [mg] 5 029,6 Wapń [mg] 721,9 Fosfor [mg] 2 004 Magnez [mg] 562,1 Żelazo [mg] 15,3 Witamina C [mg] 341,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 40,5

2026.03.27 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) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Żurek z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kluski leniwe 250 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt 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) Polędwica z piersi indyka 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,9 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Sód [mg] 2 914,7 b-karoten [mg] 3 050,3 Potas [mg] 4 241,7 Wapń [mg] 743,2 Fosfor [mg] 1 737,4 Magnez [mg] 366,1 Żelazo [mg] 11,6 Witamina C [mg] 221,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,1 suma cukrów prostych [g] 83
	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) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Kluski leniwe 250 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt 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) Polędwica z piersi indyka 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) 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] 2 453,3 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Sód [mg] 2 315,2 b-karoten [mg] 3 305,2 Potas [mg] 3 783,2 Wapń [mg] 713,9 Fosfor [mg] 1 460,7 Magnez [mg] 255,8 Żelazo [mg] 10,7 Witamina C [mg] 218,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8 suma cukrów prostych [g] 90,9
	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) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Serek wiejski z ricottą 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 400 ml (1-GLU, 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) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,9 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Sód [mg] 3 114 b-karoten [mg] 2 750,5 Potas [mg] 4 328,5 Wapń [mg] 745 Fosfor [mg] 1 731,3 Magnez [mg] 398 Żelazo [mg] 13,7 Witamina C [mg] 218,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 55,2

2026.03.28 sobota	Luxmed D01-Podstawowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Brokuły 80 g 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) Ser żółty 30 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,7 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Sód [mg] 3 824,5 b-karoten [mg] 12 309,8 Potas [mg] 4 209,8 Wapń [mg] 935,4 Fosfor [mg] 1 693,2 Magnez [mg] 363,6 Żelazo [mg] 10,6 Witamina C [mg] 180,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 42,3
	Luxmed D02-Latwostrawna	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Kajzerka szt 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 35 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Brokuły puree 80 g 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) Ser biały 80 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Sód [mg] 3 513,6 b-karoten [mg] 12 871,9 Potas [mg] 4 289,9 Wapń [mg] 773 Fosfor [mg] 1 594,3 Magnez [mg] 320,8 Żelazo [mg] 9,7 Witamina C [mg] 200,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 52
	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) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Twarożek z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 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) Ser żółty 30 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,1 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Sód [mg] 3 875 b-karoten [mg] 11 899,8 Potas [mg] 4 510 Wapń [mg] 982 Fosfor [mg] 2 041,6 Magnez [mg] 539,3 Żelazo [mg] 13,6 Witamina C [mg] 173,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 35,9

2026.03.29 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	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana mini 80 g 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 z kurnej półki 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] 2 396,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Sód [mg] 3 419,1 b-karoten [mg] 4 804,5 Potas [mg] 4 224,6 Wapń [mg] 577,8 Fosfor [mg] 1 514,7 Magnez [mg] 320,5 Żelazo [mg] 15 Witamina C [mg] 176,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 69,3
	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	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana mini 80 g 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 z kurnej półki 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] 2 337,2 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Sód [mg] 3 395,7 b-karoten [mg] 4 665,1 Potas [mg] 4 122,7 Wapń [mg] 549,7 Fosfor [mg] 1 482,2 Magnez [mg] 287,4 Żelazo [mg] 13,7 Witamina C [mg] 178,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 68,2
	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	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/ml 400 ml (9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza orkiszowa 180 g Kalafior 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 z kurnej półki 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] 2 333,1 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 246,8 Sód [mg] 3 644,2 b-karoten [mg] 4 205,6 Potas [mg] 3 643 Wapń [mg] 580,8 Fosfor [mg] 1 746,2 Magnez [mg] 375,6 Żelazo [mg] 17,1 Witamina C [mg] 160,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 27,5

2026.03.30 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) Szyńka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku 120 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 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) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szyńka 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] 2 631,6 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 317 Sód [mg] 3 853,3 b-karoten [mg] 5 990,4 Potas [mg] 4 045,3 Wapń [mg] 638,8 Fosfor [mg] 1 577,5 Magnez [mg] 399,6 Żelazo [mg] 11,3 Witamina C [mg] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 45,2
	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) Szyńka 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. 120 g (1-GLU) Kasza kuskus 180 g (1-GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (9-SEL) Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 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 kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (7-MLE) Szyńka 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] 2 475,4 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Sód [mg] 3 435,4 b-karoten [mg] 7 163,3 Potas [mg] 4 565,5 Wapń [mg] 595,1 Fosfor [mg] 1 492 Magnez [mg] 354,5 Żelazo [mg] 10,1 Witamina C [mg] 219,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 55,2
	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 tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g (1-GLU) Kasza gryczana 180 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 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) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szyńka 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] 2 335,1 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Sód [mg] 4 181,2 b-karoten [mg] 9 221,3 Potas [mg] 4 750,8 Wapń [mg] 641,7 Fosfor [mg] 1 933,4 Magnez [mg] 584 Żelazo [mg] 13,6 Witamina C [mg] 268,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 39,6

2026.03.31 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 selerowa z łazankami 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Ogórek kiszony 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) Szynka na kartki 30 g Sałatka grecka z fetą 150 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,3 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 298 Sód [mg] 4 860,5 b-karoten [mg] 5 889,5 Potas [mg] 4 379,2 Wapń [mg] 914,2 Fosfor [mg] 1 504,5 Magnez [mg] 382,6 Żelazo [mg] 14,3 Witamina C [mg] 237,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 52,1
	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) 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 selerowa z łazankami b/ml 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z sałaty lodowej z żurawiną 70 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) 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) Szynka na kartki 30 g Sałatka kalafiorowa z szynką diet. 150 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,3 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Sód [mg] 3 252,1 b-karoten [mg] 9 769,8 Potas [mg] 4 697,1 Wapń [mg] 561,8 Fosfor [mg] 1 218,2 Magnez [mg] 335,9 Żelazo [mg] 14,1 Witamina C [mg] 255,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 58,9
	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 selerowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Fasolka gotowana 80 g Ogórek kiszony 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Sałatka grecka z fetą 150 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Kiwi 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Sód [mg] 5 596,6 b-karoten [mg] 4 877,6 Potas [mg] 3 632,1 Wapń [mg] 913,7 Fosfor [mg] 1 799,8 Magnez [mg] 467,8 Żelazo [mg] 16,2 Witamina C [mg] 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 31,3

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,