		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-11 środa	LUXMED D01-podstawowa	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ogórek 70 g Sałata karbowana 30 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml, Zawiera: **SEL** Pałki z kurczaka pieczone 180 g Kasza kuskus 160 g, Zawiera: **GLU** Brokuł gotowany 80 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wieprzowa 30 g Paprykarz z tuńczyka diet. 80 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata karbowana 30 g Papryka 70 g	Jabłko 1 szt Ciastka pełmoziarniste b/c 50 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,6** **Białko ogółem [g] 110** **Węglowodany ogółem [g] 310,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57** **Tłuszcz [g] 103** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9** **Sód [mg] 2 206,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4**
	LUXMED D02-Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g, Zawiera: **MLE** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pomidor 70 g Sałata karbowana 30 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami diet. 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pałki z kurczaka pieczone 180 g Kasza kuskus 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g Brokuł puree 80 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wieprzowa 30 g Paprykarz z tuńczyka diet. 80 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata karbowana 30 g Pomidor 70 g	Jabłko 1 szt Ciastka pełmoziarniste b/c 50 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,1** **Białko ogółem [g] 118,5** **Węglowodany ogółem [g] 323,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,4** **Tłuszcz [g] 106,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2** **Sód [mg] 2 282,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3**
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ogórek 70 g Sałata karbowana 30 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml, Zawiera: **SEL** Pałki z kurczaka pieczone 180 g Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: **GLU** Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g Brokuł gotowany 80 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wieprzowa 30 g Sałatka z tuńczykiem i ryżem basmati 150 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Herbata 1 szt Sałata karbowana 30 g Pomidor 70 g	Jabłko 1 szt Serek wiejski 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,4** **Białko ogółem [g] 127,4** **Węglowodany ogółem [g] 261,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,8** **Tłuszcz [g] 100,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8** **Sód [mg] 2 785,7** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-12 czwartek	LUXMED D01-podstawowa	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 20 g, Zawiera: **GLU** Kajzerka 1 szt, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Krakowska wieprzowa Kaziuk 30 g, Zawiera: **GLU** Ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	Barszcz czerwony 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Schab pieczony z morelą 120 g Sos koperkowy 60 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ziemniaki z koperkiem 160 g Kapusta biała duszona z pomidorami 80 g, Zawiera: **GLU** Surówka z pomidorów z oliwkami z koperkiem 70 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Polędwica z piersi indyka 30 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Papryka 70 g Sałata karbowana 30 g	Banan 1 szt Chleb pszenny 50 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Szynka z piersi kurczaka 30 g, Zawiera: **GLU, SOJ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,7** **Białko ogółem [g] 109,4** **Węglowodany ogółem [g] 344,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78,8** **Tłuszcz [g] 90,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9** **Sód [mg] 2 901,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9**
	LUXMED D02-Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Kajzerka 1 szt, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Krakowska wieprzowa Kaziuk 30 g, Zawiera: **GLU** Twarożek z jabłkiem pieczonym 80 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	Barszcz czerwony diet. 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Schab pieczony z morelą 120 g Sos koperkowy 60 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ziemniaki z koperkiem 160 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 80 g, Zawiera: **MLE, SEL** Surówka z pomidorów z oliwkami z koperkiem 70 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Polędwica z piersi indyka 30 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata karbowana 30 g	Banan 1 szt Chleb pszenny 50 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Szynka z piersi kurczaka 30 g, Zawiera: **GLU, SOJ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,6** **Białko ogółem [g] 111,6** **Węglowodany ogółem [g] 352** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78,7** **Tłuszcz [g] 77,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9** **Sód [mg] 2 724,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6**
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 50 g, Zawiera: **GLU** Grahamka 1 szt, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Krakowska wieprzowa Kaziuk 30 g, Zawiera: **GLU** Ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	Barszcz czerwony 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Schab pieczony z morelą 120 g Ryż basmati 160 g Kapusta biała duszona z pomidorami 80 g, Zawiera: **GLU** Surówka z pomidorów z oliwkami z koperkiem 70 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Polędwica z piersi indyka 30 g Serek homogenizowany naturalny 80 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Papryka 70 g Kapusta pekińska 30 g	Śliwki 150 g Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Szynka z piersi kurczaka 30 g, Zawiera: **GLU, SOJ**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,3** **Białko ogółem [g] 102,1** **Węglowodany ogółem [g] 307,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,6** **Tłuszcz [g] 91,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2** **Sód [mg] 2 951,2** **Błonnik pokarmowy [g] 42,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-13 piątek	LUXMED D01-podstawowa	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Rzodkiewka 70 g Sałata karbowana 30 g	Zupa meksykańska 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ser biały obiad 120 g, Zawiera: **MLE** Makaron kokardki 160 g Mus truskawkowy 120 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy b/c 300 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Wieprzowina z zapiecka 30 g Ser mozzarella mini 50 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata karbowana 30 g Pomidor 70 g	Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Pasztet drobiowy 55 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEL**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,3** **Białko ogółem [g] 106** **Węglowodany ogółem [g] 326,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,2** **Tłuszcz [g] 99,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3** **Sód [mg] 2 625,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5**
	LUXMED D02-Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pomidor 70 g Sałata karbowana 30 g	Zupa szpinakowa diet. 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ser biały obiad 120 g, Zawiera: **MLE** Makaron kokardki 160 g Mus truskawkowy 120 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy b/c 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Wieprzowina z zapiecka 30 g Ser mozzarella mini 50 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata karbowana 30 g Pomidor 70 g	Mandarynka 1 szt Chleb pszenny 50 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Pasztet drobiowy 55 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEL**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,1** **Białko ogółem [g] 111,6** **Węglowodany ogółem [g] 335,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,8** **Tłuszcz [g] 96,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42** **Sód [mg] 2 557** **Błonnik pokarmowy [g] 26**
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa drobiowa 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Rzodkiewka 70 g Sałata karbowana 30 g	Zupa meksykańska 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Ser biały obiad b/c 120 g, Zawiera: **MLE** Makaron razowy 160 g, Zawiera: **GLU** Mus truskawkowy b/c 120 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Wieprzowina z zapiecka 30 g Ser mozzarella mini 50 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Sałata karbowana 30 g Pomidor 70 g	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 65 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Pasztet drobiowy 55 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEL**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,7** **Białko ogółem [g] 100,1** **Węglowodany ogółem [g] 291,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,8** **Tłuszcz [g] 98,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6** **Sód [mg] 2 632,8** **Błonnik pokarmowy [g] 42,3**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-14 sobota	LUXMED D01-podstawowa	Chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 30 g, Zawiera: **GLU** Grahamka 1 szt, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka na kartki wieprzowa 30 g Twarożek z oliwkami 80 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata karbowana 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Miruna panierowana z pieca 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, RYB** Ziemniaki z koperkiem 160 g Duet kalafior-brokuł 80 g, Zawiera: **MLE** Surówka z kapusty kiszonej b/c 70 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka wieprzowa 30 g Sałatka makaronowa z szynką i jajkiem 150 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Herbata 1 szt Cukier 5 g Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g	Jabłko 1 szt Kefir szt 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,9** **Białko ogółem [g] 102,3** **Węglowodany ogółem [g] 302** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69,7** **Tłuszcz [g] 111,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3** **Sód [mg] 2 693,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1**
	LUXMED D02-Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Grahamka 1 szt, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka na kartki wieprzowa 30 g Twarożek z oliwkami 80 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata karbowana 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa pomidorowa z ryżem diet. 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Miruna panierowana z pieca 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, RYB** Ziemniaki z koperkiem 160 g Duet kalafior-brokuł puree 80 g, Zawiera: **MLE** Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka wieprzowa 30 g Sałatka makaronowa z szynką i jajkiem diet. 150 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g	Jabłko 1 szt Kefir szt 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,2** **Białko ogółem [g] 105,3** **Węglowodany ogółem [g] 310,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 70,8** **Tłuszcz [g] 93,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6** **Sód [mg] 2 596,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6**
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** Grahamka 1 szt, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka na kartki wieprzowa 30 g Twarożek z oliwkami 80 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Pomidor 70 g Sałata karbowana 30 g Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Miruna panierowana w mące z pieca 100 g, Zawiera: **RYB** Kasza orkiszowa 160 g Duet kalafior-brokuł 80 g, Zawiera: **MLE** Surówka z kapusty kiszonej b/c 70 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka wieprzowa 30 g Sałatka makaronowa z szynką i jajkiem 150 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Herbata 1 szt Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g	Jabłko 1 szt Kefir szt 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,2** **Białko ogółem [g] 102,8** **Węglowodany ogółem [g] 304,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,2** **Tłuszcz [g] 106,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7** **Sód [mg] 2 709,7** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-15 niedziela	LUXMED D01-podstawowa	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka zawędzana 30 g, Zawiera: **GLU** Twarożek z grilowanym bakłażanem 80 g, Zawiera: **MLE** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Papryka 70 g Sałata karbowana 30 g	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml, Zawiera: **SEL** Polędwiczki wieprzowe pieczone 100 g Żurawina do mięs 25 g Ziemniaki z koperkiem 160 g Ratatouille 80 g Surówka z cukinii b/c 70 g, Zawiera: **MLE** Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Krakowska sucha extra 30 g, Zawiera: **GLU** Jajko z majonezem i szczypiorkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, GOR** Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata karbowana 30 g Pomidor 70 g	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,4** **Białko ogółem [g] 98,7** **Węglowodany ogółem [g] 315,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,8** **Tłuszcz [g] 93,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8** **Sód [mg] 2 211,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5**
	LUXMED D02-Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka zawędzana 30 g, Zawiera: **GLU** Twarożek z grilowanym bakłażanem 80 g, Zawiera: **MLE** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pomidor 70 g Sałata karbowana 30 g	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml, Zawiera: **SEL** Polędwiczki wieprzowe pieczone 100 g Ziemniaki z koperkiem 160 g Żurawina do mięs 25 g Ratatouille lekkie 80 g, Zawiera: **GLU** Surówka z cukinii b/c 70 g, Zawiera: **MLE** Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Krakowska sucha extra 30 g, Zawiera: **GLU** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata karbowana 30 g Pomidor 70 g	Banan 1 szt Jogurt owocowy 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,9** **Białko ogółem [g] 101,3** **Węglowodany ogółem [g] 326,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,3** **Tłuszcz [g] 83,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1** **Sód [mg] 2 175,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6**
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka zawędzana 30 g, Zawiera: **GLU** Twarożek z grilowanym bakłażanem 80 g, Zawiera: **MLE** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Papryka 70 g Sałata karbowana 30 g	Krupnik z kaszy jaglanej 400 ml, Zawiera: **SEL** Polędwiczki wieprzowe pieczone 100 g Jabłko pieczone 0,5 szt Kasza bulgur 160 g, Zawiera: **GLU** Ratatouille 80 g Surówka z cukinii b/c 70 g, Zawiera: **MLE** Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Krakowska sucha extra 30 g, Zawiera: **GLU** Jajko z majonezem i szczypiorkiem 1 szt Herbata 1 szt Sałata karbowana 30 g Pomidor 70 g	Pomarańcza 1 szt Serek homogenizowany naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,9** **Białko ogółem [g] 101,5** **Węglowodany ogółem [g] 272,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,2** **Tłuszcz [g] 101** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,8** **Sód [mg] 2 193,4** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-16 poniedziałek	LUXMED D01-podstawowa	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 20 g, Zawiera: **GLU** Kajzerka 1 szt, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa z kurczaka 30 g Twarożek z papryką 80 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pieczeń rzymska 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Sos chrzanowy 60 g, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza gryczana niepalona 160 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 70 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Parówki z szynki 2 szt Hummus dyniowy 50 g, Zawiera: **SEZ** Herbata 1 szt Cukier 5 g Rzodkiewka 70 g Sałata karbowana 30 g Musztarda 20 g, Zawiera: **GOR**	Arbuz plaster 150 g Chleb pszenny 50 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733** **Białko ogółem [g] 116** **Węglowodany ogółem [g] 319** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,3** **Tłuszcz [g] 118** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8** **Sód [mg] 2 664,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7**
	LUXMED D02-Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Kajzerka 1 szt, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa z kurczaka 30 g Twarożek z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa jarzynowa diet. 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pieczeń rzymska 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Sos z pomidorów pelati 60 ml Ziemniaki z koperkiem 160 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 70 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Parówki z szynki 2 szt Hummus dyniowy 50 g, Zawiera: **SEZ** Ketchup łagodny 20 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata karbowana 30 g	Arbuz plaster 150 g Chleb pszenny 50 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,3** **Białko ogółem [g] 110,3** **Węglowodany ogółem [g] 302,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,1** **Tłuszcz [g] 107,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9** **Sód [mg] 2 819,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2**
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 50 g, Zawiera: **GLU** Grahamka 1 szt, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa z kurczaka 30 g Twarożek z papryką 80 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa jarzynowa 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pieczeń rzymska 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Sos z pomidorów pelati 60 ml Kasza gryczana niepalona 160 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 70 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Parówki z szynki 2 szt Hummus dyniowy 50 g, Zawiera: **SEZ** Herbata 1 szt Musztarda 20 g, Zawiera: **GOR** Rzodkiewka 70 g Sałata karbowana 30 g	Jabłko 1 szt Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,1** **Białko ogółem [g] 114,3** **Węglowodany ogółem [g] 310,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,5** **Tłuszcz [g] 116,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9** **Sód [mg] 2 814,3** **Błonnik pokarmowy [g] 49,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-17 wtorek	LUXMED D01-podstawowa	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Wieprzowina z zapiecka 30 g Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: **JAJ** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ogórek 70 g Sałata karbowana 30 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Sznycel z piersi kurczaka z pieca 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki z koperkiem 160 g Fasolka szparagowa gotowana 80 g Surówka z buraków i jabłek b/c 70 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortelini 150 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata karbowana 30 g Rzodkiewka 70 g	Gruszka 1 szt Chleb pszenny 50 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Schab pieczony na kanapki 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,8** **Białko ogółem [g] 103,9** **Węglowodany ogółem [g] 292,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,2** **Tłuszcz [g] 99,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6** **Sód [mg] 2 754,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3**
	LUXMED D02-Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Wieprzowina z zapiecka 30 g Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: **JAJ** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pomidor 70 g Sałata karbowana 30 g	Zupa zacierkowa diet. 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Sznycel z piersi kurczaka z pieca 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki z koperkiem 160 g Fasolka szparagowa gotowana 80 g Surówka z buraków i jabłek b/c 70 g Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortelini diet. 150 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata karbowana 30 g Pomidor 70 g	Melon plaster 80 g Chleb pszenny 50 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Schab pieczony na kanapki 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,8** **Białko ogółem [g] 116** **Węglowodany ogółem [g] 314,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,8** **Tłuszcz [g] 93,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **Sód [mg] 2 751,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,2**
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Wieprzowina z zapiecka 30 g Jajko gotowane 1 szt, Zawiera: **JAJ** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ogórek 70 g Sałata karbowana 30 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Udziec z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Kasza bulgur 160 g, Zawiera: **GLU** Fasolka szparagowa gotowana 150 g Surówka z pietruszki i jabłka b/c 70 g, Zawiera: **MLE** Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortelini diet. 150 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, GOR** Herbata 1 szt Sałata karbowana 30 g Rzodkiewka 70 g	Gruszka 1 szt Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Schab pieczony na kanapki 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,4** **Białko ogółem [g] 116,3** **Węglowodany ogółem [g] 282,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,6** **Tłuszcz [g] 108** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2** **Sód [mg] 3 013** **Błonnik pokarmowy [g] 43,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-18 środa	LUXMED D01-podstawowa	Chleb pszenno-żytni 20 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 30 g, Zawiera: **GLU** Kajzerka 1 szt, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Schab z zalewy 30 g Ser mozzarella mini 50 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa ze świeżych ogórków 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Naleśniki bolońskie 2 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Sos z pomidorów pelati 60 ml Marchewka mini gotowana 80 g Sałata masłowa z jogurtem 70 g, Zawiera: **MLE** Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa wieprzowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Papryka 70 g Sałata karbowana 30 g	Jabłko 1 szt Chałka drożdżowa 70 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,9** **Białko ogółem [g] 101,7** **Węglowodany ogółem [g] 302,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,2** **Tłuszcz [g] 96,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7** **Sód [mg] 2 814,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,5**
	LUXMED D02-Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Kajzerka 1 szt, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Schab z zalewy 30 g Ser mozzarella mini 50 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa z cukinii diet. 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Naleśniki bolońskie 2 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Sos z pomidorów pelati 60 ml Marchewka mini gotowana 80 g Sałata masłowa z jogurtem 70 g, Zawiera: **MLE** Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Ser biały 80 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa wieprzowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata karbowana 30 g	Jabłko 1 szt Chałka drożdżowa 70 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,1** **Białko ogółem [g] 109,4** **Węglowodany ogółem [g] 318,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,9** **Tłuszcz [g] 84,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6** **Sód [mg] 2 617,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3**
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** Grahamka 1 szt, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Ser mozzarella mini 50 g, Zawiera: **MLE** Schab z zalewy 30 g Herbata 1 szt Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa ze świeżych ogórków 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Naleśniki bolońskie pełnoziarniste 2 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Sos z pomidorów pelati 60 ml Brokuł gotowany 80 g Sałata masłowa z jogurtem 70 g, Zawiera: **MLE** Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka wieprzowa 30 g Ser żółty 30 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Papryka 70 g Sałata karbowana 30 g	Jabłko 1 szt Ciastka owsiane 0% cukru 50 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,1** **Białko ogółem [g] 102,3** **Węglowodany ogółem [g] 272,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48** **Tłuszcz [g] 111,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4** **Sód [mg] 2 424,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-19 czwartek	LUXMED D01-podstawowa	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z ricottą i ziołami 80 g, Zawiera: **MLE** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata karbowana 30 g	Barszcz biały 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowo-pieczarkowy 60 g, Zawiera: **GLU, MLE, GOR** Kopytka 160 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Buraczki duszone 80 g, Zawiera: **GLU, MLE** Surówka colesław b/c 70 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Kiełbasa zielonogórska 30 g Ser biały 80 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata karbowana 30 g Pomidor 70 g	Śliwki 150 g Chleb pszenny 50 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Szynka tostowa z kurczaka 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,6** **Białko ogółem [g] 113,9** **Węglowodany ogółem [g] 323,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,4** **Tłuszcz [g] 117,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6** **Sód [mg] 2 962,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4**
	LUXMED D02-Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z ricottą i ziołami 80 g, Zawiera: **MLE** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata karbowana 30 g	Barszcz biały diet. 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Bitka wieprzowa z szynki z pieca diet. 100 g Sos bazyliowy 60 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Kopytka 160 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Buraczki duszone 80 g, Zawiera: **GLU, MLE** Surówka z selera i marchewki b/c 70 g, Zawiera: **MLE, SEL** Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Kiełbasa zielonogórska 30 g Ser biały 80 g, Zawiera: **MLE** Herbata 1 szt Cukier 5 g Sałata karbowana 30 g Pomidor 70 g	Kiwi 1 szt Chleb pszenny 50 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Szynka tostowa z kurczaka 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 684,1** **Białko ogółem [g] 113,8** **Węglowodany ogółem [g] 330,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58** **Tłuszcz [g] 107,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4** **Sód [mg] 2 806,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6**
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z ricottą i ziołami 80 g, Zawiera: **MLE** Kawa zbożowa inka na mleku b/c 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pomidorki koktajlowe 70 g Sałata karbowana 30 g	Barszcz biały 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Bitka wieprzowa z szynki z pieca diet. 100 g Ryż basmati 160 g Pomidory zapiekane z koperkiem 80 g Surówka colesław b/c 70 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Kiełbasa zielonogórska 30 g Ser biały 80 g Herbata 1 szt Sałata karbowana 30 g Pomidor 70 g	Śliwki 150 g Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Szynka tostowa z kurczaka 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482** **Białko ogółem [g] 105,1** **Węglowodany ogółem [g] 296,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,2** **Tłuszcz [g] 107,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7** **Sód [mg] 2 879,9** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-20 piątek	LUXMED D01-podstawowa	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa pomidorowo-dyniowa krem 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Kotlet rybny pieczony 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, RYB** Sos paprykowy 60 g Ziemniaki z koperkiem 160 g Jarzynka grecka 80 g, Zawiera: **SEL** Surówka wielowarzywna b/c 70 g, Zawiera: **SEL** Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: **GLU** Chleb razowy 40 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Filet maślany z indyka 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Rzodkiewka 70 g Sałata karbowana 30 g	Gruszka 1 szt Chleb pszenny 50 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Pasztet drobiowy 55 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEL**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,3** **Białko ogółem [g] 104,6** **Węglowodany ogółem [g] 299,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,7** **Tłuszcz [g] 112,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5** **Sód [mg] 2 833** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**
	LUXMED D02-Łatwostrawna	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa pomidorowo-dyniowa krem diet. 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Kotlet rybny pieczony 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, RYB** Sos pietruszkowy 60 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ziemniaki z koperkiem 160 g Jarzynka grecka 80 g, Zawiera: **SEL** Surówka wielowarzywna lekka b/c 70 g, Zawiera: **MLE, SEL** Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb pszenno-żytni 50 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Twarożek z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Filet maślany z indyka 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomidor 70 g Sałata karbowana 30 g	Banan 1 szt Chleb pszenny 50 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Pasztet drobiowy 55 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEL**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,8** **Białko ogółem [g] 111,1** **Węglowodany ogółem [g] 348,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,1** **Tłuszcz [g] 94,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9** **Sód [mg] 2 861,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7**
	LUXMED D03-Z ogr.węglowodanów	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, GOR** Herbata 1 szt Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Jogurt naturalny 1 szt, Zawiera: **MLE**	Zupa pomidorowo-dyniowa krem 400 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Kotlet rybny pieczony 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, RYB** Sos paprykowy 60 g Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: **GLU** Cukinia pieczona z bakłażanem 70 g Surówka wielowarzywna b/c 70 g, Zawiera: **SEL** Kompot wieloowocowy bez cukru 300 ml	Chleb razowy 100 g, Zawiera: **GLU** Masło 82% 20 g, Zawiera: **MLE** Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Filet maślany z indyka 30 g Herbata 1 szt Rzodkiewka 70 g Sałata karbowana 30 g	Gruszka 1 szt Chleb razowy 70 g, Zawiera: **GLU** Flora omega 3&6 10 g Sałata karbowana 15 g Pasztet drobiowy 55 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE, SEL**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,7** **Białko ogółem [g] 101,9** **Węglowodany ogółem [g] 290,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50** **Tłuszcz [g] 112,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4** **Sód [mg] 2 814,9** **Błonnik pokarmowy [g] 43,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,