

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)			Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)
	II Ś					Banan 1/2 szt 100 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml
	P				Banan 1 szt	Ciasto 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g			Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Ogonówka 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 1927.05 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz ogółem: 66.61 g; Węglowodany ogółem: 234.33 g; Kw. tł. nasycone: 28.73 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1146.26 mg; Błonnik: 25.08 g; W tym cukry: 59.61 g; WW: 23.57 Por; Potas: 3719.79 mg; Wapń: 515.91 mg; Fosfor: 1030.81 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 253.34 mg;	Kcal: 1926.45 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz ogółem: 66.61 g; Węglowodany ogółem: 234.09 g; Kw. tł. nasycone: 28.73 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1145.46 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 59.25 g; WW: 23.55 Por; Potas: 3690.19 mg; Wapń: 518.91 mg; Fosfor: 1030.81 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 253.54 mg;		Kcal: 1946.25 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz ogółem: 63.64 g; Węglowodany ogółem: 265.02 g; Kw. tł. nasycone: 28.38 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1194.36 mg; Błonnik: 34.28 g; W tym cukry: 72.70 g; WW: 26.67 Por; Potas: 4741.79 mg; Wapń: 515.31 mg; Fosfor: 1278.21 mg; Żelazo: 12.07 mg; Magnez: 383.54 mg;	Kcal: 2169.55 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz ogółem: 70.91 g; Węglowodany ogółem: 281.68 g; Kw. tł. nasycone: 30.61 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1216.76 mg; Błonnik: 27.53 g; W tym cukry: 83.06 g; WW: 28.37 Por; Potas: 4173.79 mg; Wapń: 539.91 mg; Fosfor: 1092.31 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 292.34 mg;

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Metka 80 g (SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 100 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 100 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 100 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kefir 150g 1 szt (MLE)
	II i Ś					
	Obiad	Zupa z czerwoną fasolą i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	
	P					Koktajl owocowy 200 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser topiony 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2281.41 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz ogółem: 105.69 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; Kw. tł. nasycone: 44.33 g; Sól: 6.48 g; Sód: 2095.68 mg; Błonnik: 27.72 g; W tym cukry: 56.18 g; WW: 25.05 Por; Potas: 3660.54 mg; Wapń: 831.18 mg; Fosfor: 1517.36 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 265.23 mg;	Kcal: 2006.35 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz ogółem: 74.54 g; Węglowodany ogółem: 244.13 g; Kw. tł. nasycone: 35.25 g; Sól: 7.88 g; Sód: 1987.63 mg; Błonnik: 25.94 g; W tym cukry: 55.60 g; WW: 24.68 Por; Potas: 3937.52 mg; Wapń: 1146.50 mg; Fosfor: 1397.05 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 282.62 mg;	Kcal: 1945.00 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz ogółem: 74.81 g; Węglowodany ogółem: 242.71 g; Kw. tł. nasycone: 37.24 g; Sól: 7.85 g; Sód: 1946.48 mg; Błonnik: 31.47 g; W tym cukry: 40.80 g; WW: 24.46 Por; Potas: 4207.07 mg; Wapń: 1112.60 mg; Fosfor: 1546.52 mg; Żelazo: 12.19 mg; Magnez: 340.62 mg;	Kcal: 2285.70 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz ogółem: 84.22 g; Węglowodany ogółem: 277.74 g; Kw. tł. nasycone: 39.80 g; Sól: 8.29 g; Sód: 2048.29 mg; Błonnik: 27.23 g; W tym cukry: 71.03 g; WW: 28.02 Por; Potas: 4301.12 mg; Wapń: 1320.50 mg; Fosfor: 1532.55 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 308.68 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
	II - Ś					Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty WN 350 ml (SEL) Pieczeń ryńska 100 g (GLU, JA) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem WN 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią (mięso 100g, sos 80g) WN 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryż biały na sypko 200 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią (mięso 100g, sos 80g) WN 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 200 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią (mięso 100g, sos 80g) WN 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryż biały na sypko 200 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią (mięso 100g, sos 80g) WN 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryż biały na sypko 200 g
	P				Kisiel owocowy b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Polewka sopočka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2073.77 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz ogółem: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 254.08 g; Kw. tł. nasycone: 30.44 g; Sól: 7.73 g; Sód: 1971.94 mg; Błonnik: 28.49 g; W tym cukry: 54.13 g; WW: 25.71 Por; Potas: 4190.87 mg; Wapń: 494.53 mg; Fosfor: 1051.75 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 268.39 mg;	Kcal: 1925.98 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 55.93 g; Węglowodany ogółem: 262.94 g; Kw. tł. nasycone: 25.50 g; Sól: 6.75 g; Sód: 1296.11 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 53.96 g; WW: 26.44 Por; Potas: 2812.65 mg; Wapń: 583.96 mg; Fosfor: 1195.97 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 226.92 mg;	Kcal: 1717.56 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz ogółem: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 242.14 g; Kw. tł. nasycone: 24.94 g; Sól: 6.47 g; Sód: 1253.61 mg; Błonnik: 29.71 g; W tym cukry: 32.24 g; WW: 24.31 Por; Potas: 2986.00 mg; Wapń: 540.01 mg; Fosfor: 1332.94 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 280.12 mg;	Kcal: 2029.41 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz ogółem: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 288.18 g; Kw. tł. nasycone: 25.56 g; Sól: 6.76 g; Sód: 1299.16 mg; Błonnik: 28.04 g; W tym cukry: 74.83 g; WW: 28.95 Por; Potas: 3013.75 mg; Wapń: 590.01 mg; Fosfor: 1209.47 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 231.42 mg;	Kcal: 2029.41 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz ogółem: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 288.18 g; Kw. tł. nasycone: 25.56 g; Sól: 6.76 g; Sód: 1299.16 mg; Błonnik: 28.04 g; W tym cukry: 74.83 g; WW: 28.95 Por; Potas: 3013.75 mg; Wapń: 590.01 mg; Fosfor: 1209.47 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 231.42 mg;

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-03-04 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
	II-Ś					Pomarańcza 1 szt
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ) Kaszanka na ciepło 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml
	P					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2380.49 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz ogółem: 102.14 g; Węglowodany ogółem: 270.38 g; Kw. tł. nasycone: 47.36 g; Sól: 9.98 g; Sód: 1828.88 mg; Błonnik: 23.20 g; W tym cukry: 52.05 g; WW: 27.20 Por; Potas: 2517.95 mg; Wapń: 1072.99 mg; Fosfor: 1075.61 mg; Żelazo: 6.95 mg; Magnez: 202.37 mg;	Kcal: 1856.14 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz ogółem: 59.15 g; Węglowodany ogółem: 247.43 g; Kw. tł. nasycone: 23.94 g; Sól: 8.40 g; Sód: 1294.70 mg; Błonnik: 29.44 g; W tym cukry: 53.33 g; WW: 25.01 Por; Potas: 3782.30 mg; Wapń: 540.44 mg; Fosfor: 1054.94 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 274.96 mg;	Kcal: 1770.84 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz ogółem: 59.90 g; Węglowodany ogółem: 232.87 g; Kw. tł. nasycone: 23.41 g; Sól: 8.34 g; Sód: 1265.20 mg; Błonnik: 31.67 g; W tym cukry: 33.84 g; WW: 23.49 Por; Potas: 3883.85 mg; Wapń: 488.89 mg; Fosfor: 1105.51 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 298.76 mg;	Kcal: 2014.14 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz ogółem: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 275.33 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 8.52 g; Sód: 1300.70 mg; Błonnik: 33.24 g; W tym cukry: 70.73 g; WW: 27.71 Por; Potas: 4148.30 mg; Wapń: 606.44 mg; Fosfor: 1100.94 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 298.96 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
	II Ś					
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryż biały na sypko 200 g
	P					Banan 1/2 szt 100 g
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g (SOJ, MLE, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2038.05 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz ogółem: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 272.92 g; Kw. tł. nasycone: 25.43 g; Sól: 8.30 g; Sód: 1203.09 mg; Błonnik: 25.36 g; W tym cukry: 53.86 g; WW: 27.44 Por; Potas: 2927.57 mg; Wapń: 497.05 mg; Fosfor: 827.10 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 207.70 mg;	Kcal: 1990.24 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz ogółem: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 263.22 g; Kw. tł. nasycone: 24.83 g; Sól: 8.26 g; Sód: 1251.72 mg; Błonnik: 23.35 g; W tym cukry: 60.79 g; WW: 26.46 Por; Potas: 2873.13 mg; Wapń: 561.29 mg; Fosfor: 1257.76 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 241.87 mg;	Kcal: 1788.34 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz ogółem: 53.23 g; Węglowodany ogółem: 243.24 g; Kw. tł. nasycone: 24.26 g; Sól: 7.98 g; Sód: 1208.42 mg; Błonnik: 28.06 g; W tym cukry: 37.38 g; WW: 24.43 Por; Potas: 3016.88 mg; Wapń: 520.34 mg; Fosfor: 1394.72 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 295.27 mg;	Kcal: 2102.84 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz ogółem: 57.21 g; Węglowodany ogółem: 289.87 g; Kw. tł. nasycone: 24.95 g; Sól: 8.26 g; Sód: 1252.72 mg; Błonnik: 25.05 g; W tym cukry: 79.99 g; WW: 29.19 Por; Potas: 3268.13 mg; Wapń: 567.29 mg; Fosfor: 1277.76 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 274.87 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	II ś						Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Jajka z sosem musztardowym 2 szt (GLU, JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem WN 100 g	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos bazylkowy 50 ml (GLU)		Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos bazylkowy 50 ml (GLU)	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos bazylkowy 50 ml (GLU)	
	P						Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 1960.93 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz ogółem: 79.68 g; Węglowodany ogółem: 237.50 g; Kw. tł. nasycone: 35.37 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1932.59 mg; Błonnik: 26.32 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 23.92 Por; Potas: 3642.96 mg; Wapń: 1181.56 mg; Fosfor: 1229.77 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 267.83 mg;	Kcal: 2098.56 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz ogółem: 68.08 g; Węglowodany ogółem: 243.05 g; Kw. tł. nasycone: 43.15 g; Sól: 4.30 g; Sód: 1453.97 mg; Błonnik: 25.78 g; W tym cukry: 53.53 g; WW: 24.42 Por; Potas: 2807.25 mg; Wapń: 508.33 mg; Fosfor: 837.24 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 204.47 mg;		Kcal: 1994.06 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz ogółem: 67.93 g; Węglowodany ogółem: 234.21 g; Kw. tł. nasycone: 42.64 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1488.87 mg; Błonnik: 31.49 g; W tym cukry: 30.92 g; WW: 23.46 Por; Potas: 2980.60 mg; Wapń: 470.78 mg; Fosfor: 993.81 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 263.67 mg;	Kcal: 2340.16 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz ogółem: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 258.05 g; Kw. tł. nasycone: 44.75 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1453.97 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 53.53 g; WW: 25.92 Por; Potas: 2807.25 mg; Wapń: 508.33 mg; Fosfor: 837.24 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 204.47 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Salceson 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 80 g (SOJ, MLE, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	II Ś						Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml	
	P					Budyń waniliowy 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE)		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE)	
		Kcal: 2225.69 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz ogółem: 101.83 g; Węglowodany ogółem: 251.30 g; Kw. tł. nasycone: 42.85 g; Sól: 6.94 g; Sód: 1813.39 mg; Błonnik: 22.00 g; W tym cukry: 66.05 g; WW: 25.30 Por; Potas: 2272.82 mg; Wapń: 593.92 mg; Fosfor: 866.93 mg; Żelazo: 12.89 mg; Magnez: 193.26 mg;	Kcal: 1894.84 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz ogółem: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; Kw. tł. nasycone: 25.06 g; Sól: 7.67 g; Sód: 1146.57 mg; Błonnik: 23.19 g; W tym cukry: 56.42 g; WW: 27.17 Por; Potas: 2129.76 mg; Wapń: 532.83 mg; Fosfor: 839.52 mg; Żelazo: 6.33 mg; Magnez: 173.53 mg;		Kcal: 1786.33 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 54.23 g; Węglowodany ogółem: 259.59 g; Kw. tł. nasycone: 26.36 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1181.72 mg; Błonnik: 26.46 g; W tym cukry: 46.35 g; WW: 26.13 Por; Potas: 2363.53 mg; Wapń: 690.81 mg; Fosfor: 1137.81 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 241.53 mg;	Kcal: 2145.58 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz ogółem: 63.54 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; Kw. tł. nasycone: 25.00 g; Sól: 7.91 g; Sód: 1244.67 mg; Błonnik: 26.19 g; W tym cukry: 90.95 g; WW: 30.90 Por; Potas: 2628.96 mg; Wapń: 763.93 mg; Fosfor: 1038.02 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 204.03 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)			Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)	
	II Ś						Pomarańcza 1/2szt 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml			Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml
	P					Pomarańcza 1/2szt 100 g	Ciasto 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g				Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Ogonówka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2105.07 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz ogółem: 72.36 g; Węglowodany ogółem: 266.72 g; Kw. tł. nasycone: 25.61 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1292.17 mg; Błonnik: 28.67 g; W tym cukry: 55.78 g; WW: 26.87 Por; Potas: 3279.94 mg; Wapń: 483.63 mg; Fosfor: 993.77 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 244.07 mg;	Kcal: 1879.02 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz ogółem: 57.20 g; Węglowodany ogółem: 247.27 g; Kw. tł. nasycone: 24.39 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1189.45 mg; Błonnik: 27.38 g; W tym cukry: 55.35 g; WW: 24.92 Por; Potas: 3195.28 mg; Wapń: 479.96 mg; Fosfor: 952.00 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 234.18 mg;			Kcal: 1751.82 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz ogółem: 53.83 g; Węglowodany ogółem: 242.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.82 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1239.35 mg; Błonnik: 35.04 g; W tym cukry: 39.10 g; WW: 24.34 Por; Potas: 3639.88 mg; Wapń: 497.36 mg; Fosfor: 1182.40 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 310.18 mg;	Kcal: 2072.12 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz ogółem: 61.40 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 4.59 g; Sód: 1262.75 mg; Błonnik: 29.99 g; W tym cukry: 68.66 g; WW: 28.44 Por; Potas: 3466.88 mg; Wapń: 527.96 mg; Fosfor: 1016.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 251.98 mg;

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Paszetowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	II Ś						Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Stek wp z cebulą smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	
	P					Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser topiony 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2298.34 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz ogółem: 109.76 g; Węglowodany ogółem: 250.66 g; Kw. tł. nasycone: 49.22 g; Sól: 7.41 g; Sód: 2777.54 mg; Błonnik: 28.57 g; W tym cukry: 54.90 g; WW: 25.25 Por; Potas: 3730.38 mg; Wapń: 877.53 mg; Fosfor: 1639.32 mg; Żelazo: 14.33 mg; Magnez: 267.32 mg;	Kcal: 2184.08 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz ogółem: 85.76 g; Węglowodany ogółem: 260.46 g; Kw. tł. nasycone: 34.71 g; Sól: 7.48 g; Sód: 2060.85 mg; Błonnik: 27.70 g; W tym cukry: 51.25 g; WW: 26.23 Por; Potas: 3110.61 mg; Wapń: 1134.74 mg; Fosfor: 1328.56 mg; Żelazo: 8.64 mg; Magnez: 250.28 mg;		Kcal: 2122.73 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz ogółem: 86.04 g; Węglowodany ogółem: 259.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.70 g; Sól: 7.45 g; Sód: 2019.70 mg; Błonnik: 33.24 g; W tym cukry: 36.45 g; WW: 26.00 Por; Potas: 3380.16 mg; Wapń: 1100.84 mg; Fosfor: 1478.03 mg; Żelazo: 10.59 mg; Magnez: 308.28 mg;	Kcal: 2463.43 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz ogółem: 93.04 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; Kw. tł. nasycone: 37.54 g; Sól: 7.75 g; Sód: 2067.50 mg; Błonnik: 31.99 g; W tym cukry: 75.07 g; WW: 30.66 Por; Potas: 3492.21 mg; Wapń: 1160.24 mg; Fosfor: 1366.56 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 265.84 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kurczak w galarecie - wędlina 80 g (SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szyunka z indykami 80 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyunka z indykami 80 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szyunka z indykami 80 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	II Ś						Banan 1/2 szt 100 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Łazanki z kapusty białej i kiszzonej z pieczarkami (WN) 350 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	
	P					Banan 1 szt	Kisiel owocowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Polewka soppocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 1806.90 kcal; Białko ogółem: 67.25 g; Tłuszcz ogółem: 56.82 g; Węglowodany ogółem: 255.25 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 7.80 g; Sód: 1312.04 mg; Błonnik: 28.42 g; W tym cukry: 52.79 g; WW: 25.63 Por; Potas: 2134.73 mg; Wapń: 508.05 mg; Fosfor: 750.97 mg; Żelazo: 6.78 mg; Magnez: 164.72 mg;	Kcal: 1829.97 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz ogółem: 54.78 g; Węglowodany ogółem: 249.96 g; Kw. tł. nasycone: 25.47 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1245.90 mg; Błonnik: 26.15 g; W tym cukry: 51.94 g; WW: 25.18 Por; Potas: 2681.68 mg; Wapń: 578.42 mg; Fosfor: 1148.10 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 228.58 mg;		Kcal: 1807.07 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz ogółem: 51.70 g; Węglowodany ogółem: 274.06 g; Kw. tł. nasycone: 25.14 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1205.40 mg; Błonnik: 34.22 g; W tym cukry: 67.29 g; WW: 27.64 Por; Potas: 3645.03 mg; Wapń: 546.47 mg; Fosfor: 1325.06 mg; Żelazo: 13.60 mg; Magnez: 347.78 mg;	Kcal: 2069.60 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz ogółem: 58.47 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; Kw. tł. nasycone: 26.52 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1324.97 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 78.39 g; WW: 29.49 Por; Potas: 3337.22 mg; Wapń: 590.79 mg; Fosfor: 1313.48 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 268.62 mg;	

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

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,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Kcal - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Wapń - Wapń,
Fosfor - Fosfor,
Magnez - Magnez,
Żelazo - Żelazo,
Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
WW - WW,
Błonnik - Błonnik pokarmowy,
W tym cukry - suma cukrów prostych,