

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-01 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Metka 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		
	III Ś					Banan 1/2 szt 100 g	
	Obiad	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 350 ml Udziec panierowany smażony 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Udko duszone 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 100 g	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Udko duszone 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 100 g	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Udko duszone 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 100 g		
	P					Budyń waniliowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Szynka hetmańska 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	Kcal: 2243.34 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz ogółem: 99.77 g; Węglowodany ogółem: 255.88 g; Kw. tł. nasycone: 32.48 g; Sól: 6.54 g; Sód: 1287.18 mg; Błonnik: 26.49 g; W tym cukry: 51.09 g; WW: 25.75 Por; Potas: 3477.60 mg; Wapń: 491.37 mg; Fosfor: 976.80 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 243.47 mg;	Kcal: 1991.30 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz ogółem: 82.21 g; Węglowodany ogółem: 233.56 g; Kw. tł. nasycone: 31.90 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1970.06 mg; Błonnik: 29.56 g; W tym cukry: 53.82 g; WW: 23.55 Por; Potas: 3946.05 mg; Wapń: 551.80 mg; Fosfor: 1128.53 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 271.17 mg;	Kcal: 1969.23 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz ogółem: 83.46 g; Węglowodany ogółem: 230.37 g; Kw. tł. nasycone: 33.29 g; Sól: 5.42 g; Sód: 2024.61 mg; Błonnik: 31.79 g; W tym cukry: 49.32 g; WW: 23.20 Por; Potas: 4329.70 mg; Wapń: 720.30 mg; Fosfor: 1363.09 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 318.97 mg;	Kcal: 2215.53 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz ogółem: 86.02 g; Węglowodany ogółem: 273.73 g; Kw. tł. nasycone: 33.94 g; Sól: 5.59 g; Sód: 2055.11 mg; Błonnik: 31.26 g; W tym cukry: 88.01 g; WW: 27.62 Por; Potas: 4623.15 mg; Wapń: 777.85 mg; Fosfor: 1332.53 mg; Żelazo: 10.55 mg; Magnez: 328.17 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka z indykiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Szynka z indykiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka z indykiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Jabłko 150 g	
	III Ś						
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Kasza jęczmienna 200 g Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami 350 ml Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 350 ml Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 200 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 350 ml Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g	
	P				Jabłko 1 szt	Koktajl owocowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Ser topiony 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	Kcal: 2260.68 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz ogółem: 99.94 g; Węglowodany ogółem: 243.47 g; Kw. tł. nasycone: 46.17 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2713.91 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 50.22 g; WW: 24.44 Por; Potas: 3084.36 mg; Wapń: 833.15 mg; Fosfor: 1690.56 mg; Żelazo: 10.47 mg; Magnez: 257.88 mg;	Kcal: 1863.44 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz ogółem: 56.96 g; Węglowodany ogółem: 251.25 g; Kw. tł. nasycone: 24.83 g; Sól: 7.98 g; Sód: 1313.59 mg; Błonnik: 27.74 g; W tym cukry: 51.69 g; WW: 25.25 Por; Potas: 2908.32 mg; Wapń: 493.74 mg; Fosfor: 1106.38 mg; Żelazo: 8.60 mg; Magnez: 246.02 mg;	Kcal: 1720.94 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz ogółem: 53.88 g; Węglowodany ogółem: 246.26 g; Kw. tł. nasycone: 24.32 g; Sól: 7.71 g; Sód: 1273.29 mg; Błonnik: 35.45 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 24.69 Por; Potas: 3253.07 mg; Wapń: 458.79 mg; Fosfor: 1256.84 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 303.92 mg;	Kcal: 1720.94 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz ogółem: 53.88 g; Węglowodany ogółem: 246.26 g; Kw. tł. nasycone: 24.32 g; Sól: 7.71 g; Sód: 1273.29 mg; Błonnik: 35.45 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 24.69 Por; Potas: 3253.07 mg; Wapń: 458.79 mg; Fosfor: 1256.84 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 303.92 mg;	Kcal: 2102.05 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz ogółem: 62.70 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; Kw. tł. nasycone: 28.08 g; Sól: 8.16 g; Sód: 1242.54 mg; Błonnik: 30.83 g; W tym cukry: 73.52 g; WW: 29.00 Por; Potas: 3115.34 mg; Wapń: 501.16 mg; Fosfor: 1034.71 mg; Żelazo: 9.38 mg; Magnez: 240.92 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Pasta twarogowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Serek kanapkowy 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Serek kanapkowy 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Serek kanapkowy 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	III Ś						Marchew tarta z jabłkiem 50 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml Śledź z cebulą, jabłkiem, ogórkami kiszonymi i jogurtem 180 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	
	P					Galaretka owocowa b/c 200 g	Galaretka owocowa 200 g
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2108.69 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz ogółem: 79.73 g; Węglowodany ogółem: 245.04 g; Kw. tł. nasycone: 37.73 g; Sól: 8.17 g; Sód: 3173.10 mg; Błonnik: 27.26 g; W tym cukry: 53.84 g; WW: 24.66 Por; Potas: 3545.01 mg; Wapń: 1212.81 mg; Fosfor: 1653.36 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 293.41 mg;	Kcal: 2002.22 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz ogółem: 53.29 g; Węglowodany ogółem: 228.60 g; Kw. tł. nasycone: 48.01 g; Sól: 4.14 g; Sód: 1554.93 mg; Błonnik: 25.55 g; W tym cukry: 59.36 g; WW: 23.08 Por; Potas: 3455.26 mg; Wapń: 613.12 mg; Fosfor: 1036.65 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 234.05 mg;	Kcal: 1849.32 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 217.61 g; Kw. tł. nasycone: 47.50 g; Sól: 4.07 g; Sód: 1589.83 mg; Błonnik: 31.26 g; W tym cukry: 36.75 g; WW: 21.95 Por; Potas: 3628.61 mg; Wapń: 575.57 mg; Fosfor: 1193.22 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 293.25 mg;	Kcal: 2039.16 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 236.14 g; Kw. tł. nasycone: 48.07 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1593.31 mg; Błonnik: 27.29 g; W tym cukry: 61.94 g; WW: 23.87 Por; Potas: 3593.22 mg; Wapń: 630.92 mg; Fosfor: 1052.18 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 241.91 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Paszтет pieczony drobiowy 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka drobiowa śniadaniowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Szynka drobiowa śniadaniowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka drobiowa śniadaniowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	III Ś						Biszkopty 40 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml Pyzy z mięsem 300 g Kompot owocowy 250 ml Cebula duszona (WN) 50 g	Zupa ziemniaczana 350 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy na słodko 50 g		Zupa ziemniaczana 350 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowy b/c 50 g	Zupa ziemniaczana 350 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy na słodko 50 g	
	P					Jogurt naturalny 150g 1 szt	
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka hetmańska 80 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Poledwica drobiowa 80 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Poledwica drobiowa 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Poledwica drobiowa 80 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Poledwica drobiowa 80 g	
	Kcal: 2314.69 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz ogółem: 100.86 g; Węglowodany ogółem: 286.10 g; Kw. tł. nasycone: 38.03 g; Sól: 25.45 g; Sód: 1090.31 mg; Błonnik: 18.25 g; W tym cukry: 51.62 g; WW: 28.57 Por; Potas: 1316.72 mg; Wapń: 408.04 mg; Fosfor: 567.63 mg; Żelazo: 5.33 mg; Magnez: 130.55 mg;	Kcal: 1873.13 kcal; Białko ogółem: 59.02 g; Tłuszcz ogółem: 60.81 g; Węglowodany ogółem: 269.15 g; Kw. tł. nasycone: 23.64 g; Sól: 6.90 g; Sód: 1113.75 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 49.38 g; WW: 27.11 Por; Potas: 2297.41 mg; Wapń: 437.41 mg; Fosfor: 735.84 mg; Żelazo: 6.63 mg; Magnez: 180.09 mg;		Kcal: 1689.43 kcal; Białko ogółem: 52.72 g; Tłuszcz ogółem: 59.92 g; Węglowodany ogółem: 244.80 g; Kw. tł. nasycone: 23.03 g; Sól: 6.70 g; Sód: 1064.83 mg; Błonnik: 26.80 g; W tym cukry: 21.32 g; WW: 24.59 Por; Potas: 2249.03 mg; Wapń: 375.32 mg; Fosfor: 850.13 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 224.09 mg;	Kcal: 2104.68 kcal; Białko ogółem: 66.86 g; Tłuszcz ogółem: 65.53 g; Węglowodany ogółem: 279.44 g; Kw. tł. nasycone: 23.64 g; Sól: 7.15 g; Sód: 1124.80 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 54.37 g; WW: 28.11 Por; Potas: 2313.51 mg; Wapń: 442.46 mg; Fosfor: 736.84 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 182.09 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g			Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g	
	III Ś						Pomarańcza 1/2szt 100 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Kotlet de volaille 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Kompot owocowy 250 ml			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Kotlet de volaille 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Kotlet de volaille 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g Kompot owocowy 250 ml	
	P					Pomarańcza 1/2szt 100 g	Ciasto 50 g
Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor, ogórek świeży) 100 g Sałatka jarzynowa 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Sałatka jarzynowa 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Sałatka jarzynowa 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor, ogórek świeży) 100 g Sałatka jarzynowa 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor, ogórek świeży) 100 g Sałatka jarzynowa 100 g		
	Kcal: 2227.87 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz ogółem: 84.34 g; Węglowodany ogółem: 263.96 g; Kw. tł. nasycone: 28.66 g; Sól: 7.23 g; Sód: 1351.21 mg; Błonnik: 28.00 g; W tym cukry: 63.09 g; WW: 26.57 Por; Potas: 3881.71 mg; Wapń: 519.39 mg; Fosfor: 1204.25 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 300.86 mg;	Kcal: 2225.47 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz ogółem: 84.34 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; Kw. tł. nasycone: 28.65 g; Sól: 7.22 g; Sód: 1347.61 mg; Błonnik: 28.08 g; W tym cukry: 62.69 g; WW: 26.51 Por; Potas: 3858.51 mg; Wapń: 518.19 mg; Fosfor: 1199.25 mg; Żelazo: 9.53 mg; Magnez: 299.46 mg;	Kcal: 2100.07 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz ogółem: 80.97 g; Węglowodany ogółem: 258.95 g; Kw. tł. nasycone: 28.09 g; Sól: 7.19 g; Sód: 1400.31 mg; Błonnik: 35.70 g; W tym cukry: 46.48 g; WW: 25.97 Por; Potas: 4296.71 mg; Wapń: 539.79 mg; Fosfor: 1434.65 mg; Żelazo: 11.83 mg; Magnez: 377.06 mg;	Kcal: 2420.37 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz ogółem: 88.54 g; Węglowodany ogółem: 299.11 g; Kw. tł. nasycone: 30.44 g; Sól: 7.41 g; Sód: 1423.71 mg; Błonnik: 30.65 g; W tym cukry: 76.04 g; WW: 30.07 Por; Potas: 4123.71 mg; Wapń: 570.39 mg; Fosfor: 1268.75 mg; Żelazo: 10.37 mg; Magnez: 318.86 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 20 g Jajecznicza 100 g Szynka gotowana - wędlina 25 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kakao gotowane na mleku 250 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 20 g Jajecznicza 100 g Szynka gotowana - wędlina 25 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 20 g Jajecznicza 100 g Szynka gotowana - wędlina 25 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kakao gotowane na mleku 250 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 20 g Jajecznicza 100 g Szynka gotowana - wędlina 25 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kakao gotowane na mleku 250 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło 20 g Jajecznicza 100 g Szynka gotowana - wędlina 25 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	III Ś					Gruszka 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml Udko pieczone 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos własny 50 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g	Rosół z makaronem 350 ml Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos własny 50 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g	Rosół z makaronem 350 ml Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos własny 50 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g	Rosół z makaronem 350 ml Udko pieczone 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos własny 50 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g	Rosół z makaronem 350 ml Udko pieczone 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos własny 50 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g	Rosół z makaronem 350 ml Udko pieczone 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos własny 50 ml Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g
	P			Ciasto 100 g	Gruszka 1 szt	Ciasto 100 g	
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Paszтет pieczony drobiowy 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor, papryka) 50 g	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
	Kcal: 2024.39 kcal; Białko ogółem: 71.39 g; Tłuszcz ogółem: 87.00 g; Węglowodany ogółem: 234.79 g; Kw. tł. nasycone: 33.59 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1084.36 mg; Błonnik: 22.44 g; W tym cukry: 56.99 g; WW: 23.60 Por; Potas: 2761.67 mg; Wapń: 478.58 mg; Fosfor: 848.91 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 217.07 mg;	Kcal: 1951.87 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz ogółem: 76.18 g; Węglowodany ogółem: 233.34 g; Kw. tł. nasycone: 30.91 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1128.12 mg; Błonnik: 22.44 g; W tym cukry: 60.37 g; WW: 23.45 Por; Potas: 2877.47 mg; Wapń: 574.15 mg; Fosfor: 1062.40 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 226.08 mg;	Kcal: 2235.77 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 84.13 g; Węglowodany ogółem: 279.59 g; Kw. tł. nasycone: 34.42 g; Sól: 4.25 g; Sód: 1262.72 mg; Błonnik: 23.39 g; W tym cukry: 68.14 g; WW: 28.11 Por; Potas: 2871.97 mg; Wapń: 602.25 mg; Fosfor: 1135.85 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 234.03 mg;	Kcal: 1940.72 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz ogółem: 75.27 g; Węglowodany ogółem: 233.12 g; Kw. tł. nasycone: 30.41 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1123.77 mg; Błonnik: 26.01 g; W tym cukry: 52.50 g; WW: 23.33 Por; Potas: 3077.57 mg; Wapń: 569.30 mg; Fosfor: 1102.90 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 239.68 mg;	Kcal: 2341.49 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz ogółem: 84.52 g; Węglowodany ogółem: 305.52 g; Kw. tł. nasycone: 34.50 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1270.56 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 85.70 g; WW: 30.63 Por; Potas: 3196.07 mg; Wapń: 630.58 mg; Fosfor: 1170.91 mg; Żelazo: 9.12 mg; Magnez: 251.97 mg;	Kcal: 2341.49 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz ogółem: 84.52 g; Węglowodany ogółem: 305.52 g; Kw. tł. nasycone: 34.50 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1270.56 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 85.70 g; WW: 30.63 Por; Potas: 3196.07 mg; Wapń: 630.58 mg; Fosfor: 1170.91 mg; Żelazo: 9.12 mg; Magnez: 251.97 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Polędwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Polędwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Polędwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	III Ś						Jogurt owocowy 100g 1 szt
	Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami 350 ml Sos jogurtowo-owocowy 50 g Makaron z twarogiem 300 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 350 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 350 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 350 g Kompot owocowy 250 ml	
	P						Jogurt owocowy 150g 1 szt
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Ser topiony 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Polędwica drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Polędwica drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Polędwica drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	Kcal: 2364.05 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 99.30 g; Węglowodany ogółem: 264.11 g; Kw. tł. nasycone: 48.63 g; Sól: 7.10 g; Sód: 2683.36 mg; Błonnik: 22.36 g; W tym cukry: 61.28 g; WW: 26.51 Por; Potas: 2355.38 mg; Wapń: 889.60 mg; Fosfor: 1572.62 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 201.35 mg;	Kcal: 1828.74 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz ogółem: 61.27 g; Węglowodany ogółem: 241.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.02 g; Sól: 7.28 g; Sód: 1244.08 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 50.74 g; WW: 24.39 Por; Potas: 2654.27 mg; Wapń: 486.81 mg; Fosfor: 967.90 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 211.99 mg;		Kcal: 1705.24 kcal; Białko ogółem: 72.05 g; Tłuszcz ogółem: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 233.46 g; Kw. tł. nasycone: 26.05 g; Sól: 7.09 g; Sód: 1200.78 mg; Błonnik: 29.62 g; W tym cukry: 27.33 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2798.02 mg; Wapń: 445.86 mg; Fosfor: 1104.87 mg; Żelazo: 9.53 mg; Magnez: 265.39 mg;	Kcal: 2001.74 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz ogółem: 65.37 g; Węglowodany ogółem: 269.59 g; Kw. tł. nasycone: 27.72 g; Sól: 7.48 g; Sód: 1244.08 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 50.74 g; WW: 27.19 Por; Potas: 2654.27 mg; Wapń: 486.81 mg; Fosfor: 967.90 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 211.99 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-08 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Salceson 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	III Ś						Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350 ml Stek mielony smażony 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ziemniaki 200 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml	
	P						Budyń waniliowy 200 ml
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	Kcal: 2136.50 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz ogółem: 92.09 g; Węglowodany ogółem: 247.70 g; Kw. tł. nasycone: 31.29 g; Sól: 7.56 g; Sód: 1929.53 mg; Błonnik: 27.85 g; W tym cukry: 54.65 g; WW: 25.04 Por; Potas: 3857.99 mg; Wapń: 544.27 mg; Fosfor: 987.86 mg; Żelazo: 15.71 mg; Magnez: 253.65 mg;	Kcal: 2139.06 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz ogółem: 86.29 g; Węglowodany ogółem: 242.04 g; Kw. tł. nasycone: 39.65 g; Sól: 6.99 g; Sód: 2612.62 mg; Błonnik: 26.10 g; W tym cukry: 48.64 g; WW: 24.37 Por; Potas: 2743.37 mg; Wapń: 1134.79 mg; Fosfor: 1452.63 mg; Żelazo: 12.75 mg; Magnez: 252.96 mg;		Kcal: 2116.99 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz ogółem: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 238.85 g; Kw. tł. nasycone: 41.05 g; Sól: 7.04 g; Sód: 2667.17 mg; Błonnik: 28.34 g; W tym cukry: 44.14 g; WW: 24.02 Por; Potas: 3127.02 mg; Wapń: 1303.29 mg; Fosfor: 1687.20 mg; Żelazo: 13.69 mg; Magnez: 300.76 mg;	Kcal: 2360.76 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz ogółem: 94.78 g; Węglowodany ogółem: 272.67 g; Kw. tł. nasycone: 42.10 g; Sól: 7.37 g; Sód: 2757.26 mg; Błonnik: 29.41 g; W tym cukry: 78.87 g; WW: 27.50 Por; Potas: 4267.31 mg; Wapń: 1397.22 mg; Fosfor: 1719.35 mg; Żelazo: 11.52 mg; Magnez: 321.86 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka z indykiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Szynka z indykiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka z indykiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	II Ś						Marchew tarta z jabłkiem (WN) 50 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml Ziemniaki 200 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Udko duszone 100 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 100 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Udko duszone 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Pierogi z serem (G) 250 g Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 100 g	
	P					Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 200 ml
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Paszтетowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2357.87 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz ogółem: 113.45 g; Węglowodany ogółem: 236.17 g; Kw. tł. nasycone: 36.80 g; Sól: 7.56 g; Sód: 1900.39 mg; Błonnik: 23.33 g; W tym cukry: 54.95 g; WW: 23.81 Por; Potas: 3371.40 mg; Wapń: 461.23 mg; Fosfor: 1379.65 mg; Żelazo: 28.72 mg; Magnez: 233.67 mg;	Kcal: 1791.06 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz ogółem: 67.07 g; Węglowodany ogółem: 220.27 g; Kw. tł. nasycone: 25.99 g; Sól: 7.73 g; Sód: 1248.77 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 49.94 g; WW: 22.20 Por; Potas: 3315.68 mg; Wapń: 498.92 mg; Fosfor: 960.41 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 237.48 mg;	Kcal: 1648.56 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz ogółem: 63.99 g; Węglowodany ogółem: 215.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.48 g; Sól: 7.45 g; Sód: 1208.47 mg; Błonnik: 33.34 g; W tym cukry: 41.07 g; WW: 21.64 Por; Potas: 3660.43 mg; Wapń: 463.97 mg; Fosfor: 1110.88 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 295.38 mg;	Kcal: 2245.54 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz ogółem: 82.45 g; Węglowodany ogółem: 285.03 g; Kw. tł. nasycone: 38.05 g; Sól: 7.75 g; Sód: 1225.64 mg; Błonnik: 27.15 g; W tym cukry: 81.84 g; WW: 28.66 Por; Potas: 2609.58 mg; Wapń: 632.01 mg; Fosfor: 1055.78 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 214.67 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Serek kanapkowy 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Serek kanapkowy 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Serek kanapkowy 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	III Ś						Gruszka 1 szt
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Jajka z sosem musztardowym 2 szt Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100 g	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa koperkowa z ryżem 350 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	
	P					Pomarańcza 1/2szt 100 g	Biszkopty 40 g
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Paprykarz 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2059.28 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz ogółem: 83.67 g; Węglowodany ogółem: 241.11 g; Kw. tł. nasycone: 36.94 g; Sól: 8.16 g; Sód: 3007.09 mg; Błonnik: 26.58 g; W tym cukry: 51.65 g; WW: 24.27 Por; Potas: 3882.97 mg; Wapń: 1178.62 mg; Fosfor: 1430.84 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 287.98 mg;	Kcal: 2113.88 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz ogółem: 62.15 g; Węglowodany ogółem: 236.28 g; Kw. tł. nasycone: 48.29 g; Sól: 4.08 g; Sód: 1526.65 mg; Błonnik: 24.59 g; W tym cukry: 51.89 g; WW: 23.75 Por; Potas: 2841.77 mg; Wapń: 615.37 mg; Fosfor: 1039.08 mg; Żelazo: 7.96 mg; Magnez: 216.25 mg;		Kcal: 1992.38 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz ogółem: 59.19 g; Węglowodany ogółem: 233.44 g; Kw. tł. nasycone: 47.79 g; Sól: 4.02 g; Sód: 1564.55 mg; Błonnik: 32.20 g; W tym cukry: 37.98 g; WW: 23.39 Por; Potas: 3198.12 mg; Wapń: 610.82 mg; Fosfor: 1218.65 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 287.45 mg;	Kcal: 2338.37 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz ogółem: 64.51 g; Węglowodany ogółem: 254.55 g; Kw. tł. nasycone: 48.52 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1545.72 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 70.73 g; WW: 25.58 Por; Potas: 3678.96 mg; Wapń: 666.64 mg; Fosfor: 1112.47 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 261.03 mg;	

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

### **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,*