

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Paszтетowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka hetmańska 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Szynka hetmańska 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka hetmańska 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Gruszka 1 szt	
	III Ś						
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą i kapustą WN 350 ml Ziemniaki 200 g Kaszanka na ciepło 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 ml		
	P				Koktajl owocowy 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna 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 czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Schab pieczony - wędlina 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Schab pieczony - wędlina 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Schab pieczony - wędlina 30 g		
	Kcal: 2499.14 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz ogółem: 120.43 g; Węglowodany ogółem: 266.63 g; Kw. tł. nasycone: 55.75 g; Sól: 10.08 g; Sód: 2637.31 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 56.85 g; WW: 26.84 Por; Potas: 3782.58 mg; Wapń: 893.55 mg; Fosfor: 1555.45 mg; Żelazo: 15.29 mg; Magnez: 282.19 mg;	Kcal: 2064.45 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz ogółem: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 231.53 g; Kw. tł. nasycone: 36.27 g; Sól: 8.42 g; Sód: 2007.48 mg; Błonnik: 28.34 g; W tym cukry: 51.28 g; WW: 23.38 Por; Potas: 3780.93 mg; Wapń: 1171.20 mg; Fosfor: 1436.44 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 282.01 mg;	Kcal: 2003.10 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz ogółem: 84.42 g; Węglowodany ogółem: 230.11 g; Kw. tł. nasycone: 38.27 g; Sól: 8.40 g; Sód: 1966.33 mg; Błonnik: 33.88 g; W tym cukry: 36.48 g; WW: 23.16 Por; Potas: 4050.48 mg; Wapń: 1137.30 mg; Fosfor: 1585.90 mg; Żelazo: 11.19 mg; Magnez: 340.01 mg;	Kcal: 2367.40 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz ogółem: 91.17 g; Węglowodany ogółem: 282.57 g; Kw. tł. nasycone: 39.11 g; Sól: 8.70 g; Sód: 2014.53 mg; Błonnik: 33.20 g; W tym cukry: 77.38 g; WW: 28.39 Por; Potas: 4162.13 mg; Wapń: 1211.10 mg; Fosfor: 1486.44 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 306.67 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Kiełbasa 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 dębowa wieprzowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Szynka dębowa wieprzowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka dębowa wieprzowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Jabłko 1 szt	
	III Ś						
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty WN 350 ml Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona 250 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 350 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 350 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Kompot owocowy 250 ml		
	P				Kisiel owocowy b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka 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 Pasta twarogowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica z kurcząt 50 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica z kurcząt 50 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica z kurcząt 50 g		
	Kcal: 2121.05 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz ogółem: 76.40 g; Węglowodany ogółem: 266.95 g; Kw. tł. nasycone: 30.91 g; Sól: 9.01 g; Sód: 2461.54 mg; Błonnik: 32.35 g; W tym cukry: 52.87 g; WW: 26.96 Por; Potas: 4349.42 mg; Wapń: 542.62 mg; Fosfor: 1198.85 mg; Żelazo: 13.48 mg; Magnez: 333.95 mg;	Kcal: 2013.27 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz ogółem: 74.35 g; Węglowodany ogółem: 254.38 g; Kw. tł. nasycone: 26.86 g; Sól: 8.00 g; Sód: 1367.61 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 52.87 g; WW: 25.62 Por; Potas: 2901.25 mg; Wapń: 576.05 mg; Fosfor: 1268.41 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 235.18 mg;	Kcal: 2031.85 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz ogółem: 72.38 g; Węglowodany ogółem: 284.78 g; Kw. tł. nasycone: 26.59 g; Sól: 8.87 g; Sód: 1782.11 mg; Błonnik: 38.32 g; W tym cukry: 32.74 g; WW: 28.59 Por; Potas: 3353.60 mg; Wapń: 557.10 mg; Fosfor: 1609.37 mg; Żelazo: 12.40 mg; Magnez: 352.38 mg;	Kcal: 2042.70 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz ogółem: 72.78 g; Węglowodany ogółem: 270.17 g; Kw. tł. nasycone: 26.54 g; Sól: 7.94 g; Sód: 1339.04 mg; Błonnik: 27.52 g; W tym cukry: 73.32 g; WW: 27.18 Por; Potas: 2992.52 mg; Wapń: 576.14 mg; Fosfor: 1218.71 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 230.87 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło 20 g Paszтет pieczony drobiowy 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło 30 g Połudwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszemno-żytni) 120 g Masło 30 g Połudwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Połudwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło 20 g Połudwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	III Ś						Biszkopty 40 g
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 ml Udziec panierowany smażyony 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml	
	P						Jogurt naturalny 150g 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszemno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g	
	Kcal: 2468.33 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz ogółem: 107.41 g; Węglowodany ogółem: 276.74 g; Kw. tł. nasycone: 41.20 g; Sól: 8.21 g; Sód: 2018.21 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 60.41 g; WW: 27.88 Por; Potas: 3246.10 mg; Wapń: 1125.65 mg; Fosfor: 1335.15 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 251.65 mg;	Kcal: 2016.45 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz ogółem: 67.03 g; Węglowodany ogółem: 266.38 g; Kw. tł. nasycone: 31.97 g; Sól: 9.66 g; Sód: 1364.04 mg; Błonnik: 28.67 g; W tym cukry: 58.42 g; WW: 26.96 Por; Potas: 3803.63 mg; Wapń: 508.21 mg; Fosfor: 970.45 mg; Żelazo: 10.40 mg; Magnez: 257.42 mg;	Kcal: 2083.35 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz ogółem: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 302.95 g; Kw. tł. nasycone: 26.27 g; Sól: 10.74 g; Sód: 1790.64 mg; Błonnik: 39.30 g; W tym cukry: 40.47 g; WW: 30.53 Por; Potas: 4181.68 mg; Wapń: 480.06 mg; Fosfor: 1223.81 mg; Żelazo: 13.43 mg; Magnez: 345.12 mg;	Kcal: 2083.35 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz ogółem: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 302.95 g; Kw. tł. nasycone: 26.27 g; Sól: 10.74 g; Sód: 1790.64 mg; Błonnik: 39.30 g; W tym cukry: 40.47 g; WW: 30.53 Por; Potas: 4181.68 mg; Wapń: 480.06 mg; Fosfor: 1223.81 mg; Żelazo: 13.43 mg; Magnez: 345.12 mg;	Kcal: 2153.25 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz ogółem: 63.00 g; Węglowodany ogółem: 271.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.50 g; Sól: 9.88 g; Sód: 1363.14 mg; Błonnik: 29.51 g; W tym cukry: 58.36 g; WW: 27.45 Por; Potas: 3801.13 mg; Wapń: 506.61 mg; Fosfor: 969.25 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 257.32 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 30 g Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 30 g Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g		
	II-Ś					Banan 1/2 szt 100 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i chrzanu ze śmietaną WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml		
	P				Banan 1 szt	Ciasto 50 g	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Szynka hetmańska 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica miodowa drobiowa 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Pasta twarogowa 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica miodowa drobiowa 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Pasta twarogowa 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica miodowa drobiowa 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Pasta twarogowa 100 g		
	Kcal: 2095.13 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz ogółem: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 256.35 g; Kw. tł. nasycone: 30.59 g; Sól: 7.34 g; Sód: 1293.85 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 62.20 g; WW: 25.79 Por; Potas: 3703.64 mg; Wapń: 541.95 mg; Fosfor: 1044.68 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 269.33 mg;	Kcal: 2031.53 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz ogółem: 75.03 g; Węglowodany ogółem: 241.70 g; Kw. tł. nasycone: 36.02 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1232.12 mg; Błonnik: 25.47 g; W tym cukry: 66.91 g; WW: 24.38 Por; Potas: 3661.83 mg; Wapń: 617.04 mg; Fosfor: 1196.06 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 263.28 mg;	Kcal: 2051.33 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz ogółem: 72.06 g; Węglowodany ogółem: 272.63 g; Kw. tł. nasycone: 35.67 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1281.02 mg; Błonnik: 34.63 g; W tym cukry: 80.36 g; WW: 27.50 Por; Potas: 4713.43 mg; Wapń: 613.44 mg; Fosfor: 1443.46 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 393.28 mg;	Kcal: 2199.83 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz ogółem: 71.08 g; Węglowodany ogółem: 289.22 g; Kw. tł. nasycone: 32.43 g; Sól: 6.13 g; Sód: 1302.52 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 90.66 g; WW: 29.19 Por; Potas: 4142.93 mg; Wapń: 636.44 mg; Fosfor: 1256.36 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 301.98 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-05 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 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło 30 g Serek kanapkowy 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 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		
	III Ś					Biszkopty 40 g	
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 ml Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 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 Sos pietruszkowy 50 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 Sos pietruszkowy 50 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 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml		
	P				Kisiel owocowy b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	
Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Paprykarz 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 z jajka 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 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 z jajka 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g			
	Kcal: 2375.22 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz ogółem: 100.14 g; Węglowodany ogółem: 265.55 g; Kw. tł. nasycone: 36.84 g; Sól: 7.46 g; Sód: 2829.88 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 52.63 g; WW: 26.76 Por; Potas: 4025.39 mg; Wapń: 1176.68 mg; Fosfor: 1471.89 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 295.79 mg;	Kcal: 2114.65 kcal; Białko ogółem: 74.76 g; Tłuszcz ogółem: 72.02 g; Węglowodany ogółem: 237.15 g; Kw. tł. nasycone: 43.42 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1413.07 mg; Błonnik: 24.72 g; W tym cukry: 48.78 g; WW: 23.80 Por; Potas: 2749.13 mg; Wapń: 530.18 mg; Fosfor: 848.71 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 208.79 mg;	Kcal: 2120.23 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz ogółem: 245.66 g; Węglowodany ogółem: 77.79 g; Kw. tł. nasycone: 48.50 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1631.67 mg; Błonnik: 33.79 g; W tym cukry: 28.20 g; WW: 24.59 Por; Potas: 3036.58 mg; Wapń: 504.23 mg; Fosfor: 1088.08 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 293.69 mg;	Kcal: 2290.68 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz ogółem: 73.74 g; Węglowodany ogółem: 244.24 g; Kw. tł. nasycone: 43.42 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1413.12 mg; Błonnik: 25.56 g; W tym cukry: 55.10 g; WW: 24.50 Por; Potas: 2749.23 mg; Wapń: 530.23 mg; Fosfor: 848.71 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 208.79 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Salceson 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g Ser topiony 50 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 50 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g Ser topiony 50 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka drobiowa śniadaniowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 50 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka drobiowa śniadaniowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 50 g	
	III Ś					Jabłko 1 szt	
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml Placki ziemniaczane 300 g Kompot owocowy 250 ml Sos śmietanowy 50 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 400 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 400 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 400 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 400 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 400 g Kompot owocowy 250 ml
	P				Budyń waniliowy 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka hetmańska 80 g Kielbasa żywiecka 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 80 g Kielbasa żywiecka 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 80 g Kielbasa żywiecka 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 80 g Kielbasa żywiecka 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 80 g Kielbasa żywiecka 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 80 g Kielbasa żywiecka 30 g
	Kcal: 2240.96 kcal; Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz ogółem: 107.50 g; Węglowodany ogółem: 244.14 g; Kw. tł. nasycone: 39.94 g; Sól: 8.45 g; Sód: 2436.16 mg; Błonnik: 22.64 g; W tym cukry: 46.36 g; WW: 24.63 Por; Potas: 2899.58 mg; Wapń: 613.08 mg; Fosfor: 1139.42 mg; Żelazo: 13.72 mg; Magnez: 220.43 mg;	Kcal: 2059.75 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz ogółem: 70.80 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; Kw. tł. nasycone: 33.00 g; Sól: 9.25 g; Sód: 1792.87 mg; Błonnik: 24.78 g; W tym cukry: 47.92 g; WW: 27.96 Por; Potas: 2203.56 mg; Wapń: 628.47 mg; Fosfor: 1073.11 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 186.81 mg;	Kcal: 1996.64 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz ogółem: 70.76 g; Węglowodany ogółem: 277.88 g; Kw. tł. nasycone: 34.37 g; Sól: 9.39 g; Sód: 1919.42 mg; Błonnik: 29.73 g; W tym cukry: 38.16 g; WW: 27.94 Por; Potas: 2493.13 mg; Wapń: 791.45 mg; Fosfor: 1412.19 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 267.61 mg;	Kcal: 2310.49 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz ogółem: 79.73 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; Kw. tł. nasycone: 32.94 g; Sól: 9.49 g; Sód: 1890.97 mg; Błonnik: 27.78 g; W tym cukry: 82.45 g; WW: 31.69 Por; Potas: 2702.76 mg; Wapń: 859.57 mg; Fosfor: 1271.61 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 217.31 mg;	Kcal: 2310.49 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz ogółem: 79.73 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; Kw. tł. nasycone: 32.94 g; Sól: 9.49 g; Sód: 1890.97 mg; Błonnik: 27.78 g; W tym cukry: 82.45 g; WW: 31.69 Por; Potas: 2702.76 mg; Wapń: 859.57 mg; Fosfor: 1271.61 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 217.31 mg;	Kcal: 2310.49 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz ogółem: 79.73 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; Kw. tł. nasycone: 32.94 g; Sól: 9.49 g; Sód: 1890.97 mg; Błonnik: 27.78 g; W tym cukry: 82.45 g; WW: 31.69 Por; Potas: 2702.76 mg; Wapń: 859.57 mg; Fosfor: 1271.61 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 217.31 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 30 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło 30 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g	Kakao gotowane na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g		
	III Ś					Gruszka 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml Kotlet de volaille 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml Kotlet de volaille 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml Kotlet de volaille 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml Kotlet de volaille 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml		
	P				Gruszka 1 szt	Ciasto 50 g	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		
	Kcal: 2180.33 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz ogółem: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 262.54 g; Kw. tł. nasycone: 27.28 g; Sól: 7.13 g; Sód: 1264.58 mg; Błonnik: 28.17 g; W tym cukry: 56.30 g; WW: 26.46 Por; Potas: 3409.59 mg; Wapń: 474.66 mg; Fosfor: 1128.66 mg; Żelazo: 8.07 mg; Magnez: 265.58 mg;	Kcal: 2254.53 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz ogółem: 85.46 g; Węglowodany ogółem: 262.37 g; Kw. tł. nasycone: 32.75 g; Sól: 7.13 g; Sód: 1264.68 mg; Błonnik: 28.21 g; W tym cukry: 56.00 g; WW: 26.45 Por; Potas: 3382.49 mg; Wapń: 479.26 mg; Fosfor: 1129.86 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 265.88 mg;	Kcal: 2269.73 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz ogółem: 82.91 g; Węglowodany ogółem: 291.26 g; Kw. tł. nasycone: 32.35 g; Sól: 7.55 g; Sód: 1497.78 mg; Błonnik: 40.90 g; W tym cukry: 48.52 g; WW: 29.19 Por; Potas: 3956.29 mg; Wapń: 494.06 mg; Fosfor: 1444.36 mg; Żelazo: 11.47 mg; Magnez: 369.08 mg;	Kcal: 2424.43 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz ogółem: 81.55 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; Kw. tł. nasycone: 29.11 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1337.48 mg; Błonnik: 32.49 g; W tym cukry: 77.38 g; WW: 31.24 Por; Potas: 3669.19 mg; Wapń: 513.06 mg; Fosfor: 1195.66 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 285.18 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Metka 60 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka hetmańska 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Szynka hetmańska 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Szynka hetmańska 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Jabłko 1 szt	
	III Ś						
	Obiad	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 350 ml Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g 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 Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 ml		
	P				Koktajl owocowy 200 ml		
Kolacja	Herbata czarna 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 czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g			
	Kcal: 2217.15 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz ogółem: 96.14 g; Węglowodany ogółem: 246.12 g; Kw. tł. nasycone: 44.64 g; Sól: 6.22 g; Sód: 2046.83 mg; Błonnik: 27.66 g; W tym cukry: 50.90 g; WW: 24.66 Por; Potas: 3092.20 mg; Wapń: 843.31 mg; Fosfor: 1804.28 mg; Żelazo: 10.46 mg; Magnez: 372.69 mg;	Kcal: 2166.11 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz ogółem: 81.55 g; Węglowodany ogółem: 259.39 g; Kw. tł. nasycone: 33.64 g; Sól: 7.37 g; Sód: 2021.72 mg; Błonnik: 28.65 g; W tym cukry: 52.47 g; WW: 26.12 Por; Potas: 3233.19 mg; Wapń: 1149.56 mg; Fosfor: 1357.21 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 262.36 mg;	Kcal: 2104.76 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz ogółem: 81.83 g; Węglowodany ogółem: 257.97 g; Kw. tł. nasycone: 35.63 g; Sól: 7.35 g; Sód: 1980.57 mg; Błonnik: 34.18 g; W tym cukry: 37.67 g; WW: 25.90 Por; Potas: 3502.74 mg; Wapń: 1115.66 mg; Fosfor: 1506.68 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 320.36 mg;	Kcal: 2445.46 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz ogółem: 88.83 g; Węglowodany ogółem: 304.10 g; Kw. tł. nasycone: 36.47 g; Sól: 7.64 g; Sód: 2028.37 mg; Błonnik: 32.94 g; W tym cukry: 76.30 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3614.79 mg; Wapń: 1175.06 mg; Fosfor: 1395.21 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 277.93 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Połudwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Serek kanapkowy 50 g		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 20 g Połudwica miodowa drobiowa 80 g Serek kanapkowy 50 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Połudwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Serek kanapkowy 50 g
	III Ś					
2026-06-09 wtorek	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml Ziemniaki 200 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g
	P					Jogurt naturalny 150g 1 szt
2026-06-09 wtorek	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Szynka staropolska 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Połudwica drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Połudwica drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło roślinne 20 g Połudwica drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Połudwica drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2312.09 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz ogółem: 92.88 g; Węglowodany ogółem: 251.03 g; Kw. tł. nasycone: 34.30 g; Sól: 7.50 g; Sód: 1948.30 mg; Błonnik: 28.88 g; W tym cukry: 51.35 g; WW: 25.34 Por; Potas: 4021.98 mg; Wapń: 465.25 mg; Fosfor: 1547.87 mg; Żelazo: 27.28 mg; Magnez: 300.27 mg;	Kcal: 2182.83 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz ogółem: 63.13 g; Węglowodany ogółem: 269.26 g; Kw. tł. nasycone: 37.02 g; Sól: 10.49 g; Sód: 1406.83 mg; Błonnik: 23.95 g; W tym cukry: 60.06 g; WW: 27.13 Por; Potas: 2822.45 mg; Wapń: 506.15 mg; Fosfor: 1117.19 mg; Żelazo: 7.74 mg; Magnez: 239.21 mg;		Kcal: 2256.33 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz ogółem: 63.65 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 36.75 g; Sól: 11.46 g; Sód: 1820.53 mg; Błonnik: 37.07 g; W tym cukry: 38.25 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3245.20 mg; Wapń: 490.20 mg; Fosfor: 1458.16 mg; Żelazo: 11.72 mg; Magnez: 356.61 mg;	Kcal: 2424.43 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz ogółem: 67.35 g; Węglowodany ogółem: 284.26 g; Kw. tł. nasycone: 38.62 g; Sól: 10.72 g; Sód: 1406.83 mg; Błonnik: 24.79 g; W tym cukry: 60.06 g; WW: 28.63 Por; Potas: 2822.45 mg; Wapń: 506.15 mg; Fosfor: 1117.19 mg; Żelazo: 7.74 mg; Magnez: 239.21 mg;

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło 20 g Mielonka śniadaniowa 100 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						Banan 1/2 szt 100 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z ryżem 350 ml Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą z majerankiem 200 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Kasza jęczmienna 200 g Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Kasza jęczmienna 200 g Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g Sos jogurtowo-owocowy 50 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 z indykiem 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Kielbasa 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 Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g Masło roślinne 20 g Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	Kcal: 1973.70 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz ogółem: 73.52 g; Węglowodany ogółem: 253.99 g; Kw. tł. nasycone: 31.61 g; Sól: 7.10 g; Sód: 1803.09 mg; Błonnik: 26.57 g; W tym cukry: 53.00 g; WW: 25.55 Por; Potas: 3093.98 mg; Wapń: 516.79 mg; Fosfor: 850.50 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 216.38 mg;	Kcal: 2141.40 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz ogółem: 86.38 g; Węglowodany ogółem: 242.13 g; Kw. tł. nasycone: 39.66 g; Sól: 6.97 g; Sód: 2605.62 mg; Błonnik: 26.15 g; W tym cukry: 48.64 g; WW: 24.37 Por; Potas: 2808.23 mg; Wapń: 1147.86 mg; Fosfor: 1466.63 mg; Żelazo: 12.85 mg; Magnez: 257.63 mg;		Kcal: 2119.33 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz ogółem: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 238.94 g; Kw. tł. nasycone: 41.05 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2660.17 mg; Błonnik: 28.38 g; W tym cukry: 44.14 g; WW: 24.02 Por; Potas: 3191.88 mg; Wapń: 1316.36 mg; Fosfor: 1701.20 mg; Żelazo: 13.79 mg; Magnez: 305.43 mg;	Kcal: 2492.16 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz ogółem: 102.59 g; Węglowodany ogółem: 294.54 g; Kw. tł. nasycone: 43.44 g; Sól: 6.98 g; Sód: 2626.43 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 97.36 g; WW: 29.62 Por; Potas: 3229.61 mg; Wapń: 1421.17 mg; Fosfor: 1503.69 mg; Żelazo: 9.87 mg; Magnez: 286.87 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,