

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-01 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Mielonka śniadaniowa 100 g (SOJ, 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) Ser żółty 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) 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) Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
	II Ś						Arbuz 100 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU)			Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU)
	P	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)					
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykami 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) 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 (GLU, SOJ, SEZ) 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 (GLU, SOJ, SEZ) 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 (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Kiełbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	Kcal: 2087.16 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz ogółem: 80.38 g; Węglowodany ogółem: 256.75 g; Kw. tł. nasycone: 31.50 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1665.02 mg; Błonnik: 27.45 g; W tym cukry: 51.08 g; WW: 25.93 Por; Potas: 3598.98 mg; Wapń: 476.21 mg; Fosfor: 1006.74 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 266.84 mg;	Kcal: 2234.80 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz ogółem: 89.78 g; Węglowodany ogółem: 256.33 g; Kw. tł. nasycone: 41.72 g; Sól: 7.21 g; Sód: 2738.84 mg; Błonnik: 28.85 g; W tym cukry: 51.35 g; WW: 25.86 Por; Potas: 3886.36 mg; Wapń: 1154.97 mg; Fosfor: 1496.90 mg; Żelazo: 11.45 mg; Magnez: 293.34 mg;			Kcal: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz ogółem: 91.03 g; Węglowodany ogółem: 253.15 g; Kw. tł. nasycone: 43.12 g; Sól: 7.26 g; Sód: 2793.39 mg; Błonnik: 31.08 g; W tym cukry: 46.84 g; WW: 25.51 Por; Potas: 4270.01 mg; Wapń: 1323.47 mg; Fosfor: 1731.47 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 341.14 mg;	Kcal: 2398.03 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz ogółem: 93.39 g; Węglowodany ogółem: 281.40 g; Kw. tł. nasycone: 43.64 g; Sól: 7.42 g; Sód: 2823.89 mg; Błonnik: 29.15 g; W tym cukry: 73.94 g; WW: 28.33 Por; Potas: 4298.46 mg; Wapń: 1381.02 mg; Fosfor: 1689.90 mg; Żelazo: 11.85 mg; Magnez: 319.34 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 30 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 30 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 30 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	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 Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	
	II ś					Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 250 g (GLU, SOJ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pene z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml		Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron pene z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Makaron pene z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE)	
	P					Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)
	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) Ser topiony 25 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 Polędwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszemno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g (GLU) Masło roślinne 30 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica miodowa drobiowa 50 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 Polędwica miodowa drobiowa 30 g	
		Kcal: 2032.11 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz ogółem: 66.39 g; Węglowodany ogółem: 274.38 g; Kw. tł. nasycone: 29.16 g; Sól: 10.08 g; Sód: 1940.03 mg; Błonnik: 32.25 g; W tym cukry: 54.29 g; WW: 27.73 Por; Potas: 4209.15 mg; Wapń: 673.54 mg; Fosfor: 1243.03 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 328.19 mg;	Kcal: 2062.78 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz ogółem: 66.08 g; Węglowodany ogółem: 191.13 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 7.71 g; Sód: 1271.16 mg; Błonnik: 24.47 g; W tym cukry: 53.99 g; WW: 19.26 Por; Potas: 2750.83 mg; Wapń: 629.04 mg; Fosfor: 1129.44 mg; Żelazo: 8.10 mg; Magnez: 241.86 mg;		Kcal: 2143.33 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz ogółem: 73.63 g; Węglowodany ogółem: 205.69 g; Kw. tł. nasycone: 39.55 g; Sól: 8.66 g; Sód: 1411.16 mg; Błonnik: 33.44 g; W tym cukry: 34.41 g; WW: 20.65 Por; Potas: 3072.68 mg; Wapń: 611.09 mg; Fosfor: 1360.51 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 325.86 mg;	Kcal: 2290.53 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 212.30 g; Kw. tł. nasycone: 31.73 g; Sól: 8.10 g; Sód: 1270.81 mg; Błonnik: 26.21 g; W tym cukry: 61.82 g; WW: 21.35 Por; Potas: 2814.93 mg; Wapń: 640.49 mg; Fosfor: 1140.74 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 246.76 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-03 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) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka z indykiem 50 g (SOJ)		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 30 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka z indykiem 50 g (SOJ)	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka z indykiem 50 g (SOJ)	
	II Ś						Jabłko 1 szt
	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 kiszzonej kapusty z marchewką z olejem WN 100 g	Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, 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 pietruszkowy 50 ml (GLU)		Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, 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 pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, 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 pietruszkowy 50 ml (GLU)	
	P					Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, 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 twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 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) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2095.34 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz ogółem: 91.45 g; Węglowodany ogółem: 233.19 g; Kw. tł. nasycone: 37.77 g; Sól: 8.32 g; Sód: 3009.76 mg; Błonnik: 25.80 g; W tym cukry: 48.60 g; WW: 23.48 Por; Potas: 3822.34 mg; Wapń: 1155.29 mg; Fosfor: 1403.93 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 282.01 mg;	Kcal: 1957.40 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz ogółem: 69.37 g; Węglowodany ogółem: 245.68 g; Kw. tł. nasycone: 26.54 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1182.46 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 55.40 g; WW: 24.75 Por; Potas: 2816.33 mg; Wapń: 555.07 mg; Fosfor: 928.14 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 208.58 mg;		Kcal: 2029.50 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz ogółem: 75.75 g; Węglowodany ogółem: 270.24 g; Kw. tł. nasycone: 31.68 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1404.06 mg; Błonnik: 37.38 g; W tym cukry: 48.04 g; WW: 27.14 Por; Potas: 3304.78 mg; Wapń: 535.12 mg; Fosfor: 1181.01 mg; Żelazo: 10.80 mg; Magnez: 297.98 mg;	Kcal: 2060.83 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz ogółem: 69.97 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g; Kw. tł. nasycone: 26.60 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1185.51 mg; Błonnik: 28.30 g; W tym cukry: 76.27 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3017.43 mg; Wapń: 561.12 mg; Fosfor: 941.64 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 213.08 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobową	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-04 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) 100 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 120 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 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						Arbuz 100 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pierogi ruskie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml Cebula duszona (WN) 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml	
	P					Jogurt naturalny 150g 1 szt (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 Kielbasa żywiecka 80 g	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 konserwowa wieprzowa 80 g (SOJ, MLE, SEL) Kielbasa żywiecka 30 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g (SOJ, MLE, SEL) Kielbasa żywiecka 30 g	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 konserwowa wieprzowa 80 g (SOJ, MLE, SEL) Kielbasa żywiecka 30 g	
		Kcal: 2356.05 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz ogółem: 108.88 g; Węglowodany ogółem: 260.57 g; Kw. tł. nasycone: 36.73 g; Sól: 6.67 g; Sód: 2475.48 mg; Błonnik: 24.42 g; W tym cukry: 53.22 g; WW: 26.28 Por; Potas: 2974.42 mg; Wapń: 534.33 mg; Fosfor: 1040.09 mg; Żelazo: 15.31 mg; Magnez: 224.33 mg;	Kcal: 2092.34 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz ogółem: 63.75 g; Węglowodany ogółem: 283.76 g; Kw. tł. nasycone: 29.18 g; Sól: 8.32 g; Sód: 1418.21 mg; Błonnik: 23.64 g; W tym cukry: 59.05 g; WW: 28.57 Por; Potas: 2211.41 mg; Wapń: 545.39 mg; Fosfor: 922.95 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 177.51 mg;		Kcal: 1984.84 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz ogółem: 62.92 g; Węglowodany ogółem: 276.41 g; Kw. tł. nasycone: 28.68 g; Sól: 8.37 g; Sód: 1467.11 mg; Błonnik: 30.00 g; W tym cukry: 36.32 g; WW: 27.75 Por; Potas: 2440.56 mg; Wapń: 506.44 mg; Fosfor: 1100.71 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 243.51 mg;	Kcal: 2240.85 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz ogółem: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; Kw. tł. nasycone: 27.14 g; Sól: 8.45 g; Sód: 1430.26 mg; Błonnik: 23.94 g; W tym cukry: 71.64 g; WW: 30.13 Por; Potas: 2357.51 mg; Wapń: 556.44 mg; Fosfor: 932.95 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 181.51 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ)	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 30 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ)	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 30 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ)	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajecznicza ze szczypiorkiem 100 g (JAJ)	
	II Ś					Truskawki 80 g
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet de volaille 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml				Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet de volaille 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml
	P					Truskawki 80 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 Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (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 Polędwica z kurcząt 80 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g (GLU) Masło roślinne 20 g Polędwica z kurcząt 80 g (SOJ) 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 Polędwica z kurcząt 80 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2177.31 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz ogółem: 81.78 g; Węglowodany ogółem: 255.36 g; Kw. tł. nasycone: 30.33 g; Sól: 6.19 g; Sód: 1183.01 mg; Błonnik: 23.05 g; W tym cukry: 52.55 g; WW: 25.70 Por; Potas: 3195.85 mg; Wapń: 456.62 mg; Fosfor: 1071.58 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 255.83 mg;	Kcal: 2280.17 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz ogółem: 106.91 g; Węglowodany ogółem: 258.09 g; Kw. tł. nasycone: 36.70 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1183.11 mg; Błonnik: 23.09 g; W tym cukry: 52.76 g; WW: 26.00 Por; Potas: 3168.75 mg; Wapń: 461.22 mg; Fosfor: 1072.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 256.13 mg;	Kcal: 2223.17 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz ogółem: 104.34 g; Węglowodany ogółem: 268.58 g; Kw. tł. nasycone: 36.24 g; Sól: 6.90 g; Sód: 1413.61 mg; Błonnik: 33.65 g; W tym cukry: 33.09 g; WW: 27.00 Por; Potas: 3648.35 mg; Wapń: 476.42 mg; Fosfor: 1381.78 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 353.73 mg;	Kcal: 2377.87 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz ogółem: 102.98 g; Węglowodany ogółem: 288.19 g; Kw. tł. nasycone: 33.00 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1253.31 mg; Błonnik: 25.24 g; W tym cukry: 61.95 g; WW: 29.05 Por; Potas: 3361.25 mg; Wapń: 495.42 mg; Fosfor: 1133.08 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 269.83 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-06 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 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 gulaszowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Naleśniki z serem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Naleśniki z serem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) 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: 2455.04 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz ogółem: 125.80 g; Węglowodany ogółem: 242.94 g; Kw. tł. nasycone: 59.87 g; Sól: 6.39 g; Sód: 2025.45 mg; Błonnik: 20.60 g; W tym cukry: 68.82 g; WW: 24.41 Por; Potas: 2377.86 mg; Wapń: 938.52 mg; Fosfor: 1393.04 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 204.70 mg;	Kcal: 1997.56 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz ogółem: 69.65 g; Węglowodany ogółem: 249.33 g; Kw. tł. nasycone: 32.76 g; Sól: 7.38 g; Sód: 2024.86 mg; Błonnik: 28.37 g; W tym cukry: 52.64 g; WW: 25.12 Por; Potas: 3335.09 mg; Wapń: 1161.85 mg; Fosfor: 1419.69 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 269.15 mg;		Kcal: 1936.21 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz ogółem: 69.92 g; Węglowodany ogółem: 247.91 g; Kw. tł. nasycone: 34.76 g; Sól: 7.35 g; Sód: 1983.71 mg; Błonnik: 33.90 g; W tym cukry: 37.84 g; WW: 24.89 Por; Potas: 3604.64 mg; Wapń: 1127.95 mg; Fosfor: 1569.16 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 327.15 mg;	Kcal: 2499.80 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz ogółem: 101.60 g; Węglowodany ogółem: 299.69 g; Kw. tł. nasycone: 50.12 g; Sól: 7.38 g; Sód: 1887.48 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 88.76 g; WW: 30.02 Por; Potas: 2159.25 mg; Wapń: 1258.20 mg; Fosfor: 1203.19 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 203.46 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-07 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) Połędwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)		Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 80 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) 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 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	
	II ś						Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)
	Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz Strogonow (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, GOR, S02) Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL, S02) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU)		Zupa krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL, S02) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU)	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL, S02) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU)	
	P					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka staropolska 80 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Połędwica drobiowa 100 g (GLU, 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 Połędwica drobiowa 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Połędwica drobiowa 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Połędwica drobiowa 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2175.45 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz ogółem: 82.29 g; Węglowodany ogółem: 246.56 g; Kw. tł. nasycone: 34.69 g; Sól: 7.48 g; Sód: 1971.87 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 52.82 g; WW: 24.71 Por; Potas: 3362.59 mg; Wapń: 500.61 mg; Fosfor: 1319.39 mg; Żelazo: 11.45 mg; Magnez: 373.00 mg;	Kcal: 2049.82 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz ogółem: 60.28 g; Węglowodany ogółem: 271.55 g; Kw. tł. nasycone: 25.51 g; Sól: 10.25 g; Sód: 1260.45 mg; Błonnik: 26.42 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 27.39 Por; Potas: 2959.14 mg; Wapń: 488.33 mg; Fosfor: 1092.56 mg; Żelazo: 7.84 mg; Magnez: 243.85 mg;		Kcal: 2123.32 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 304.91 g; Kw. tł. nasycone: 25.24 g; Sól: 11.21 g; Sód: 1674.15 mg; Błonnik: 39.53 g; W tym cukry: 38.41 g; WW: 30.63 Por; Potas: 3381.89 mg; Wapń: 472.38 mg; Fosfor: 1433.52 mg; Żelazo: 11.82 mg; Magnez: 361.25 mg;	Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz ogółem: 64.50 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; Kw. tł. nasycone: 27.11 g; Sól: 10.48 g; Sód: 1260.45 mg; Błonnik: 27.26 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 28.89 Por; Potas: 2959.14 mg; Wapń: 488.33 mg; Fosfor: 1092.56 mg; Żelazo: 7.84 mg; Magnez: 243.85 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-08 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 80 g (GLU, SOJ, 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) Ser żółty 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) 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) Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	II Ś						Banan 1/2 szt 100 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Stek wp z cebulą smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Udko duszone 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Udko duszone 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Udko duszone 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g	
	P					Banan 1 szt	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)
	Kolacja	Herbata 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 z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) 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 (GLU, SOJ, SEZ) 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 (GLU, SOJ, SEZ) 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 (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 1983.55 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz ogółem: 78.58 g; Węglowodany ogółem: 244.32 g; Kw. tł. nasycone: 30.34 g; Sól: 8.08 g; Sód: 1581.13 mg; Błonnik: 26.52 g; W tym cukry: 51.72 g; WW: 24.65 Por; Potas: 3560.13 mg; Wapń: 499.94 mg; Fosfor: 904.58 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 262.76 mg;	Kcal: 2151.83 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz ogółem: 95.90 g; Węglowodany ogółem: 226.07 g; Kw. tł. nasycone: 41.57 g; Sól: 6.99 g; Sód: 2651.01 mg; Błonnik: 26.56 g; W tym cukry: 50.41 g; WW: 22.81 Por; Potas: 3864.74 mg; Wapń: 1188.16 mg; Fosfor: 1523.20 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 295.19 mg;		Kcal: 2196.53 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz ogółem: 94.25 g; Węglowodany ogółem: 253.21 g; Kw. tł. nasycone: 41.29 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2623.51 mg; Błonnik: 32.19 g; W tym cukry: 69.32 g; WW: 25.59 Por; Potas: 4756.29 mg; Wapń: 1148.61 mg; Fosfor: 1613.77 mg; Żelazo: 12.06 mg; Magnez: 384.99 mg;	Kcal: 2476.61 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz ogółem: 94.66 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; Kw. tł. nasycone: 43.24 g; Sól: 7.13 g; Sód: 2708.11 mg; Błonnik: 28.29 g; W tym cukry: 82.03 g; WW: 30.44 Por; Potas: 5256.29 mg; Wapń: 1362.16 mg; Fosfor: 1802.60 mg; Żelazo: 11.61 mg; Magnez: 376.34 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt 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 Ser topiony 25 g (MLE)	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszemno-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 Ser topiony 25 g (MLE)	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 Ser topiony 25 g (MLE)	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 Ser topiony 25 g (MLE)
	II ś					Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą z majerankiem 250 g (GLU, SOJ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL) Ziemniaki 200 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL) Ziemniaki 200 g
	P					Jabłko 1 szt Galaretka owocowa 200 g
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 100 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 Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszemno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 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 Połudwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g
		Kcal: 2038.30 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz ogółem: 63.59 g; Węglowodany ogółem: 278.98 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 10.59 g; Sód: 1928.87 mg; Błonnik: 27.48 g; W tym cukry: 52.92 g; WW: 28.06 Por; Potas: 3184.90 mg; Wapń: 522.18 mg; Fosfor: 890.91 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 216.46 mg;	Kcal: 2103.49 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz ogółem: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 249.15 g; Kw. tł. nasycone: 30.45 g; Sól: 7.70 g; Sód: 1618.60 mg; Błonnik: 30.14 g; W tym cukry: 55.93 g; WW: 25.12 Por; Potas: 3955.19 mg; Wapń: 610.02 mg; Fosfor: 1273.16 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 277.34 mg;	Kcal: 2187.99 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz ogółem: 81.17 g; Węglowodany ogółem: 295.36 g; Kw. tł. nasycone: 30.24 g; Sól: 8.57 g; Sód: 2035.30 mg; Błonnik: 46.25 g; W tym cukry: 48.66 g; WW: 29.66 Por; Potas: 4578.94 mg; Wapń: 600.07 mg; Fosfor: 1627.63 mg; Żelazo: 14.24 mg; Magnez: 399.24 mg;	Kcal: 2187.99 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz ogółem: 81.17 g; Węglowodany ogółem: 295.36 g; Kw. tł. nasycone: 30.24 g; Sól: 8.57 g; Sód: 2035.30 mg; Błonnik: 46.25 g; W tym cukry: 48.66 g; WW: 29.66 Por; Potas: 4578.94 mg; Wapń: 600.07 mg; Fosfor: 1627.63 mg; Żelazo: 14.24 mg; Magnez: 399.24 mg;	Kcal: 2266.69 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz ogółem: 84.26 g; Węglowodany ogółem: 252.30 g; Kw. tł. nasycone: 30.45 g; Sól: 7.82 g; Sód: 1618.60 mg; Błonnik: 30.98 g; W tym cukry: 55.93 g; WW: 25.45 Por; Potas: 3955.19 mg; Wapń: 610.02 mg; Fosfor: 1273.16 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 277.34 mg;

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-07-10 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 100 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 100 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 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	II Ś						Arbuz 100 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Śledź z cebulą, jabłkiem, ogórkiem kiszonym i jogurtem WN 180 g (RYB, MLE) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) 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 (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	
	P					Kisiel owocowy b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser topiony 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 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) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata 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 z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2181.89 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz ogółem: 102.36 g; Węglowodany ogółem: 220.96 g; Kw. tł. nasycone: 51.40 g; Sól: 10.27 g; Sód: 3971.12 mg; Błonnik: 23.16 g; W tym cukry: 53.57 g; WW: 22.23 Por; Potas: 3319.13 mg; Wapń: 1505.38 mg; Fosfor: 1918.16 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 267.85 mg;	Kcal: 2055.63 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz ogółem: 58.98 g; Węglowodany ogółem: 224.92 g; Kw. tł. nasycone: 48.65 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1533.78 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 55.05 g; WW: 22.70 Por; Potas: 3457.92 mg; Wapń: 665.28 mg; Fosfor: 1115.50 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 244.84 mg;		Kcal: 1895.61 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz ogółem: 55.83 g; Węglowodany ogółem: 212.88 g; Kw. tł. nasycone: 48.14 g; Sól: 4.02 g; Sód: 1568.68 mg; Błonnik: 31.93 g; W tym cukry: 33.76 g; WW: 21.45 Por; Potas: 3631.27 mg; Wapń: 627.73 mg; Fosfor: 1272.07 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 304.04 mg;	Kcal: 2114.29 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz ogółem: 59.13 g; Węglowodany ogółem: 238.79 g; Kw. tł. nasycone: 48.63 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1526.89 mg; Błonnik: 25.91 g; W tym cukry: 68.47 g; WW: 24.04 Por; Potas: 3615.73 mg; Wapń: 669.50 mg; Fosfor: 1126.03 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 248.35 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,