

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kurczak w galarecie - wędlina 80 g (SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 80 g (SOJ, MLE, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Jabłko 1 szt	
	III Ś						
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami b/mięsa 350 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami b/mięsa 350 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		
	P			Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 100 g (SOJ, MLE)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 100 g (SOJ, MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 100 g (SOJ, MLE)		
	Kcal: 1944.33 kcal; Białko ogółem: 65.68 g; Tłuszcz ogółem: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 273.15 g; Kw. tł. nasycone: 24.52 g; Sól: 6.79 g; Sód: 1118.68 mg; Błonnik: 21.51 g; W tym cukry: 60.39 g; WW: 27.37 Por; Potas: 1501.44 mg; Wapń: 473.94 mg; Fosfor: 712.91 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 149.03 mg;	Kcal: 1811.60 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz ogółem: 56.45 g; Węglowodany ogółem: 260.96 g; Kw. tł. nasycone: 22.79 g; Sól: 8.30 g; Sód: 1161.21 mg; Błonnik: 27.14 g; W tym cukry: 53.08 g; WW: 26.38 Por; Potas: 2515.29 mg; Wapń: 501.55 mg; Fosfor: 774.34 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 197.13 mg;	Kcal: 1910.14 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz ogółem: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; Kw. tł. nasycone: 24.39 g; Sól: 9.36 g; Sód: 1653.31 mg; Błonnik: 38.81 g; W tym cukry: 39.61 g; WW: 29.94 Por; Potas: 3027.96 mg; Wapń: 684.48 mg; Fosfor: 1276.63 mg; Żelazo: 11.78 mg; Magnez: 329.13 mg;	Kcal: 2212.34 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz ogółem: 78.26 g; Węglowodany ogółem: 299.50 g; Kw. tł. nasycone: 25.66 g; Sól: 8.48 g; Sód: 1257.26 mg; Błonnik: 26.17 g; W tym cukry: 100.24 g; WW: 30.14 Por; Potas: 2809.53 mg; Wapń: 758.83 mg; Fosfor: 946.22 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 219.50 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)		Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)		Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)
	II Ś					Banan 1/2 szt 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml
	P			Banan 1 szt		Ciasto 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Ogonówka 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2003.80 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz ogółem: 67.22 g; Węglowodany ogółem: 248.51 g; Kw. tł. nasycone: 28.35 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1164.67 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 59.34 g; WW: 25.05 Por; Potas: 3372.14 mg; Wapń: 471.88 mg; Fosfor: 931.27 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 237.12 mg;	Kcal: 2003.20 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz ogółem: 67.22 g; Węglowodany ogółem: 248.27 g; Kw. tł. nasycone: 28.35 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1163.87 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 58.98 g; WW: 25.03 Por; Potas: 3342.54 mg; Wapń: 474.88 mg; Fosfor: 931.27 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 237.32 mg;	Kcal: 2023.00 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz ogółem: 64.25 g; Węglowodany ogółem: 279.20 g; Kw. tł. nasycone: 28.00 g; Sól: 4.51 g; Sód: 1212.77 mg; Błonnik: 33.38 g; W tym cukry: 72.43 g; WW: 28.15 Por; Potas: 4394.14 mg; Wapń: 471.28 mg; Fosfor: 1178.67 mg; Żelazo: 12.28 mg; Magnez: 367.32 mg;	Kcal: 2246.30 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz ogółem: 71.52 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; Kw. tł. nasycone: 30.23 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1235.17 mg; Błonnik: 26.63 g; W tym cukry: 82.79 g; WW: 29.85 Por; Potas: 3826.14 mg; Wapń: 495.88 mg; Fosfor: 992.77 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 276.12 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Paszтетowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 100 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 100 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 100 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		
	III Ś					Kefir 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Zupa z czerwoną fasolą i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL, S02) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL, S02) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL, S02) Udko duszone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)		
	P					Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser topiony 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Schab pieczony - wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL)	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 Schab pieczony - wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL)	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 Schab pieczony - wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL)		
	Kcal: 2408.76 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz ogółem: 118.59 g; Węglowodany ogółem: 245.28 g; Kw. tł. nasycone: 47.92 g; Sól: 7.09 g; Sód: 2732.38 mg; Błonnik: 28.35 g; W tym cukry: 50.56 g; WW: 24.67 Por; Potas: 3763.16 mg; Wapń: 866.62 mg; Fosfor: 1731.04 mg; Żelazo: 13.65 mg; Magnez: 282.85 mg;	Kcal: 2028.86 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz ogółem: 79.18 g; Węglowodany ogółem: 234.12 g; Kw. tł. nasycone: 35.94 g; Sól: 8.50 g; Sód: 2040.04 mg; Błonnik: 29.69 g; W tym cukry: 52.36 g; WW: 23.65 Por; Potas: 3845.88 mg; Wapń: 1193.87 mg; Fosfor: 1449.30 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 289.87 mg;	Kcal: 1967.51 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz ogółem: 79.46 g; Węglowodany ogółem: 232.70 g; Kw. tł. nasycone: 37.94 g; Sól: 8.48 g; Sód: 1998.89 mg; Błonnik: 35.23 g; W tym cukry: 37.56 g; WW: 23.43 Por; Potas: 4115.43 mg; Wapń: 1159.97 mg; Fosfor: 1598.76 mg; Żelazo: 11.46 mg; Magnez: 347.87 mg;	Kcal: 2308.21 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz ogółem: 88.86 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; Kw. tł. nasycone: 40.50 g; Sól: 8.91 g; Sód: 2100.69 mg; Błonnik: 30.98 g; W tym cukry: 67.78 g; WW: 26.99 Por; Potas: 4209.48 mg; Wapń: 1367.87 mg; Fosfor: 1584.80 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 315.93 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	III Ś					Jabłko 1 szt	
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty WN 350 ml (SEL) Pieczeń ryńska 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem WN 100 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią (mięso 100g, sos 80g) WN 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryż biały na sypko 200 g		
	P				Kisiel owocowy b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Polędwica sopocka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ)		
	Kcal: 2073.77 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz ogółem: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 254.08 g; Kw. tł. nasycone: 30.44 g; Sól: 7.73 g; Sód: 1971.94 mg; Błonnik: 28.49 g; W tym cukry: 54.13 g; WW: 25.71 Por; Potas: 4190.87 mg; Wapń: 494.53 mg; Fosfor: 1051.75 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 268.39 mg;	Kcal: 1897.08 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz ogółem: 66.08 g; Węglowodany ogółem: 251.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.61 g; Sól: 7.78 g; Sód: 1240.14 mg; Błonnik: 26.15 g; W tym cukry: 51.96 g; WW: 25.37 Por; Potas: 2619.50 mg; Wapń: 570.92 mg; Fosfor: 1130.12 mg; Żelazo: 11.24 mg; Magnez: 226.38 mg;	Kcal: 1915.66 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz ogółem: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 25.34 g; Sól: 8.65 g; Sód: 1654.64 mg; Błonnik: 39.22 g; W tym cukry: 31.83 g; WW: 28.34 Por; Potas: 3071.85 mg; Wapń: 551.97 mg; Fosfor: 1471.09 mg; Żelazo: 15.18 mg; Magnez: 343.58 mg;	Kcal: 2061.37 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz ogółem: 67.47 g; Węglowodany ogółem: 289.26 g; Kw. tł. nasycone: 25.96 g; Sól: 7.90 g; Sód: 1285.45 mg; Błonnik: 27.43 g; W tym cukry: 74.22 g; WW: 29.07 Por; Potas: 2979.28 mg; Wapń: 580.67 mg; Fosfor: 1193.02 mg; Żelazo: 8.60 mg; Magnez: 230.72 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-15 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	III Ś						Pomarańcza 1 szt
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ) Udko opiekane 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 (MLE, SEL, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) 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 (MLE, SEL, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) 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 (MLE, SEL, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml	
	P						Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	
	Kcal: 2254.80 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz ogółem: 91.81 g; Węglowodany ogółem: 261.66 g; Kw. tł. nasycone: 41.15 g; Sól: 8.05 g; Sód: 1960.01 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 26.37 Por; Potas: 3172.30 mg; Wapń: 1121.87 mg; Fosfor: 1286.53 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 242.09 mg;	Kcal: 1943.55 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz ogółem: 62.57 g; Węglowodany ogółem: 254.90 g; Kw. tł. nasycone: 25.64 g; Sól: 9.60 g; Sód: 1376.11 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 58.32 g; WW: 25.80 Por; Potas: 3886.13 mg; Wapń: 508.83 mg; Fosfor: 1084.54 mg; Żelazo: 10.03 mg; Magnez: 268.61 mg;	Kcal: 2085.25 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 65.02 g; Węglowodany ogółem: 291.54 g; Kw. tł. nasycone: 25.41 g; Sól: 10.68 g; Sód: 1803.61 mg; Błonnik: 38.58 g; W tym cukry: 40.43 g; WW: 29.38 Por; Potas: 4266.68 mg; Wapń: 482.28 mg; Fosfor: 1339.10 mg; Żelazo: 13.06 mg; Magnez: 356.41 mg;	Kcal: 2085.25 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 65.02 g; Węglowodany ogółem: 291.54 g; Kw. tł. nasycone: 25.41 g; Sól: 10.68 g; Sód: 1803.61 mg; Błonnik: 38.58 g; W tym cukry: 40.43 g; WW: 29.38 Por; Potas: 4266.68 mg; Wapń: 482.28 mg; Fosfor: 1339.10 mg; Żelazo: 13.06 mg; Magnez: 356.41 mg;	Kcal: 2101.55 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz ogółem: 65.97 g; Węglowodany ogółem: 282.80 g; Kw. tł. nasycone: 25.68 g; Sól: 9.71 g; Sód: 1382.11 mg; Błonnik: 31.75 g; W tym cukry: 75.72 g; WW: 28.50 Por; Potas: 4252.13 mg; Wapń: 574.83 mg; Fosfor: 1130.54 mg; Żelazo: 10.83 mg; Magnez: 292.61 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-16 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) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	III Ś						Banan 1/2 szt 100 g
	Obiad	Zupa serowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Wątrobka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU)	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU)	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU)	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ryż biały na sypko 200 g	
	P						Galaretki owocowa b/c 200 g Galaretki owocowa 200 g
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g (SOJ, MLE, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 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 Połudwica miodowa drobiowa 30 g	
	Kcal: 2142.56 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 78.28 g; Węglowodany ogółem: 257.67 g; Kw. tł. nasycone: 28.12 g; Sól: 8.77 g; Sód: 1368.28 mg; Błonnik: 23.65 g; W tym cukry: 53.06 g; WW: 26.01 Por; Potas: 3035.53 mg; Wapń: 495.48 mg; Fosfor: 1313.46 mg; Żelazo: 23.56 mg; Magnez: 220.14 mg;	Kcal: 2021.36 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz ogółem: 57.79 g; Węglowodany ogółem: 266.56 g; Kw. tł. nasycone: 25.14 g; Sól: 9.06 g; Sód: 1280.19 mg; Błonnik: 24.00 g; W tym cukry: 62.57 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2923.99 mg; Wapń: 572.96 mg; Fosfor: 1261.96 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 245.13 mg;	Kcal: 1819.46 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz ogółem: 54.12 g; Węglowodany ogółem: 246.57 g; Kw. tł. nasycone: 24.57 g; Sól: 8.78 g; Sód: 1236.89 mg; Błonnik: 28.72 g; W tym cukry: 39.16 g; WW: 24.77 Por; Potas: 3067.74 mg; Wapń: 532.01 mg; Fosfor: 1398.92 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 298.53 mg;	Kcal: 1819.46 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz ogółem: 54.12 g; Węglowodany ogółem: 246.57 g; Kw. tł. nasycone: 24.57 g; Sól: 8.78 g; Sód: 1236.89 mg; Błonnik: 28.72 g; W tym cukry: 39.16 g; WW: 24.77 Por; Potas: 3067.74 mg; Wapń: 532.01 mg; Fosfor: 1398.92 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 298.53 mg;	Kcal: 2133.96 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz ogółem: 58.09 g; Węglowodany ogółem: 293.21 g; Kw. tł. nasycone: 25.26 g; Sól: 9.07 g; Sód: 1281.19 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 81.77 g; WW: 29.53 Por; Potas: 3318.99 mg; Wapń: 578.96 mg; Fosfor: 1281.96 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 278.13 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	II Ś					Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem WN 100 g	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (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 koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)
	P					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Paprykarz 100 g (RYB) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
	Kcal: 2368.38 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz ogółem: 100.01 g; Węglowodany ogółem: 264.65 g; Kw. tł. nasycone: 36.83 g; Sól: 7.43 g; Sód: 2815.10 mg; Błonnik: 27.57 g; W tym cukry: 53.90 g; WW: 26.67 Por; Potas: 4065.01 mg; Wapń: 1186.88 mg; Fosfor: 1465.42 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 296.95 mg;	Kcal: 2031.54 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz ogółem: 63.78 g; Węglowodany ogółem: 235.54 g; Kw. tł. nasycone: 42.81 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1428.90 mg; Błonnik: 25.38 g; W tym cukry: 53.50 g; WW: 23.66 Por; Potas: 2793.83 mg; Wapń: 506.99 mg; Fosfor: 824.81 mg; Żelazo: 7.65 mg; Magnez: 201.77 mg;	Kcal: 1927.04 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 63.63 g; Węglowodany ogółem: 226.70 g; Kw. tł. nasycone: 42.30 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1463.80 mg; Błonnik: 31.09 g; W tym cukry: 30.89 g; WW: 22.70 Por; Potas: 2967.18 mg; Wapń: 469.44 mg; Fosfor: 981.38 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 260.97 mg;	Kcal: 2273.14 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz ogółem: 68.00 g; Węglowodany ogółem: 250.54 g; Kw. tł. nasycone: 44.41 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1428.90 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 53.50 g; WW: 25.16 Por; Potas: 2793.83 mg; Wapń: 506.99 mg; Fosfor: 824.81 mg; Żelazo: 7.65 mg; Magnez: 201.77 mg;	Kcal: 2273.14 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz ogółem: 68.00 g; Węglowodany ogółem: 250.54 g; Kw. tł. nasycone: 44.41 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1428.90 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 53.50 g; WW: 25.16 Por; Potas: 2793.83 mg; Wapń: 506.99 mg; Fosfor: 824.81 mg; Żelazo: 7.65 mg; Magnez: 201.77 mg;	Kcal: 2273.14 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz ogółem: 68.00 g; Węglowodany ogółem: 250.54 g; Kw. tł. nasycone: 44.41 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1428.90 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 53.50 g; WW: 25.16 Por; Potas: 2793.83 mg; Wapń: 506.99 mg; Fosfor: 824.81 mg; Żelazo: 7.65 mg; Magnez: 201.77 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Salceson 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 80 g (SOJ, MLE, GOR) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Jabłko 1 szt	
	III Ś						
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE)	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	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)					
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ) 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 Połędwica sopočka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) 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 Połędwica sopočka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) 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 Połędwica sopočka wieprzowa 80 g (SOJ, MLE) Kielbasa żywiecka 30 g		
		Kcal: 2307.34 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz ogółem: 109.06 g; Węglowodany ogółem: 250.87 g; Kw. tł. nasycone: 45.22 g; Sól: 7.55 g; Sód: 2053.26 mg; Błonnik: 20.01 g; W tym cukry: 64.06 g; WW: 25.26 Por; Potas: 2094.70 mg; Wapń: 564.41 mg; Fosfor: 859.90 mg; Żelazo: 12.75 mg; Magnez: 186.23 mg;	Kcal: 2071.94 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.18 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; Kw. tł. nasycone: 28.29 g; Sól: 8.48 g; Sód: 1418.21 mg; Błonnik: 23.64 g; W tym cukry: 58.89 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: 1963.43 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz ogółem: 62.80 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; Kw. tł. nasycone: 29.59 g; Sól: 8.39 g; Sód: 1453.36 mg; Błonnik: 26.91 g; W tym cukry: 48.81 g; WW: 27.53 Por; Potas: 2445.18 mg; Wapń: 703.37 mg; Fosfor: 1221.23 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 245.51 mg;	Kcal: 2322.68 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz ogółem: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 320.72 g; Kw. tł. nasycone: 28.23 g; Sól: 8.73 g; Sód: 1516.31 mg; Błonnik: 26.64 g; W tym cukry: 93.42 g; WW: 32.30 Por; Potas: 2710.61 mg; Wapń: 776.49 mg; Fosfor: 1121.45 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 208.01 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)			Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)	Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)	
	II Ś						Pomarańcza 1/2szt 100 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	
	P				Pomarańcza 1/2szt 100 g	Ciasto 50 g (GLU, JAJ, MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 30 g (MLE)			Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Ogonówka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 30 g (MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 30 g (MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 80 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 30 g (MLE)
		Kcal: 2194.93 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz ogółem: 79.50 g; Węglowodany ogółem: 255.65 g; Kw. tł. nasycone: 31.05 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1577.28 mg; Błonnik: 28.30 g; W tym cukry: 60.79 g; WW: 25.74 Por; Potas: 3698.39 mg; Wapń: 768.73 mg; Fosfor: 1231.82 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 275.26 mg;	Kcal: 1968.88 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz ogółem: 64.34 g; Węglowodany ogółem: 236.20 g; Kw. tł. nasycone: 29.82 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1474.57 mg; Błonnik: 27.01 g; W tym cukry: 60.37 g; WW: 23.80 Por; Potas: 3613.73 mg; Wapń: 765.05 mg; Fosfor: 1190.05 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 265.37 mg;	Kcal: 1841.68 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz ogółem: 60.97 g; Węglowodany ogółem: 231.43 g; Kw. tł. nasycone: 29.25 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1524.47 mg; Błonnik: 34.67 g; W tym cukry: 44.12 g; WW: 23.22 Por; Potas: 4058.33 mg; Wapń: 782.45 mg; Fosfor: 1420.45 mg; Żelazo: 11.56 mg; Magnez: 341.37 mg;	Kcal: 2161.98 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz ogółem: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g; Kw. tł. nasycone: 31.61 g; Sól: 5.43 g; Sód: 1547.87 mg; Błonnik: 29.62 g; W tym cukry: 73.68 g; WW: 27.32 Por; Potas: 3885.33 mg; Wapń: 813.05 mg; Fosfor: 1254.55 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 283.17 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Paszтетowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	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	
	III Ś						Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 250 g (GLU, SOJ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)
	P				Koktajl owocowy 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser topiony 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	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 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: 2525.95 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz ogółem: 110.93 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g; Kw. tł. nasycone: 50.12 g; Sól: 8.32 g; Sód: 3195.46 mg; Błonnik: 36.50 g; W tym cukry: 53.08 g; WW: 29.07 Por; Potas: 4502.68 mg; Wapń: 921.25 mg; Fosfor: 1918.30 mg; Żelazo: 18.91 mg; Magnez: 378.64 mg;	Kcal: 2184.08 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz ogółem: 85.76 g; Węglowodany ogółem: 260.46 g; Kw. tł. nasycone: 34.71 g; Sól: 7.48 g; Sód: 2060.85 mg; Błonnik: 27.70 g; W tym cukry: 51.25 g; WW: 26.23 Por; Potas: 3110.61 mg; Wapń: 1134.74 mg; Fosfor: 1328.56 mg; Żelazo: 8.64 mg; Magnez: 250.28 mg;	Kcal: 2122.73 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz ogółem: 86.04 g; Węglowodany ogółem: 259.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.70 g; Sól: 7.45 g; Sód: 2019.70 mg; Błonnik: 33.24 g; W tym cukry: 36.45 g; WW: 26.00 Por; Potas: 3380.16 mg; Wapń: 1100.84 mg; Fosfor: 1478.03 mg; Żelazo: 10.59 mg; Magnez: 308.28 mg;	Kcal: 2463.43 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz ogółem: 93.04 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; Kw. tł. nasycone: 37.54 g; Sól: 7.75 g; Sód: 2067.50 mg; Błonnik: 31.99 g; W tym cukry: 75.07 g; WW: 30.66 Por; Potas: 3492.21 mg; Wapń: 1160.24 mg; Fosfor: 1366.56 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 265.84 mg;	Kcal: 2463.43 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz ogółem: 93.04 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; Kw. tł. nasycone: 37.54 g; Sól: 7.75 g; Sód: 2067.50 mg; Błonnik: 31.99 g; W tym cukry: 75.07 g; WW: 30.66 Por; Potas: 3492.21 mg; Wapń: 1160.24 mg; Fosfor: 1366.56 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 265.84 mg;	Kcal: 2463.43 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz ogółem: 93.04 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; Kw. tł. nasycone: 37.54 g; Sól: 7.75 g; Sód: 2067.50 mg; Błonnik: 31.99 g; W tym cukry: 75.07 g; WW: 30.66 Por; Potas: 3492.21 mg; Wapń: 1160.24 mg; Fosfor: 1366.56 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 265.84 mg;	

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,