

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	
	II Ś						
	Obiad	Zupa z czerwoną fasolą i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Kaszanka na ciepło 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )		
	P	Koktajl owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )					
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Schab pieczony - wędlina 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Schab pieczony - wędlina 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Schab pieczony - wędlina 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )		
	Kcal: 2402.07 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz ogółem: 119.86 g; Węglowodany ogółem: 245.31 g; Kw. tł. nasycone: 55.65 g; Sól: 9.96 g; Sód: 2587.15 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 48.40 g; WW: 24.67 Por; Potas: 3114.19 mg; Wapń: 797.42 mg; Fosfor: 1428.51 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 223.04 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: 2416.40 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz ogółem: 92.55 g; Węglowodany ogółem: 258.09 g; Kw. tł. nasycone: 39.04 g; Sól: 8.82 g; Sód: 2011.13 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 60.55 g; WW: 26.01 Por; Potas: 3961.53 mg; Wapń: 1190.70 mg; Fosfor: 1460.94 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 293.07 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 50 g ( <b>MLE</b> )	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 350 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 350 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-owocowy 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Poledwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Poledwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> )	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Poledwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> )	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Poledwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> )		
	Kcal: 2197.65 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz ogółem: 94.97 g; Węglowodany ogółem: 252.42 g; Kw. tł. nasycone: 42.29 g; Sól: 7.73 g; Sód: 1902.71 mg; Błonnik: 21.90 g; W tym cukry: 66.94 g; WW: 25.43 Por; Potas: 2574.26 mg; Wapń: 583.65 mg; Fosfor: 884.75 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 203.50 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: 2246.35 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz ogółem: 92.62 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; Kw. tł. nasycone: 39.66 g; Sól: 7.80 g; Sód: 1204.82 mg; Błonnik: 24.74 g; W tym cukry: 91.20 g; WW: 28.39 Por; Potas: 2601.23 mg; Wapń: 699.21 mg; Fosfor: 1001.05 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 205.39 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-05-13 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 30 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 30 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	III Ś						Pomarańcza 1 szt
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml	
	P						Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g ( <b>SOJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g ( <b>SOJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g ( <b>SOJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g ( <b>SOJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	
	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: 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: 61.23 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: 61.23 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: 2099.65 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz ogółem: 62.18 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g; Kw. tł. nasycone: 26.54 g; Sól: 9.77 g; Sód: 1369.14 mg; Błonnik: 32.47 g; W tym cukry: 75.76 g; WW: 29.65 Por; Potas: 4167.13 mg; Wapń: 572.61 mg; Fosfor: 1015.25 mg; Żelazo: 11.19 mg; Magnez: 281.32 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana - wędlina 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana - wędlina 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana - wędlina 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana - wędlina 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )
	II Ś					Banan 1/2 szt 100 g
	Obiad	Zupa serowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Gołąbek 100 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchwi i chrzanu ze śmietaną WN 100 g ( <b>MLE, S02</b> )	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Gulasz z serc drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz z serc drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz z serc drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem białym na słodko 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sos jogurtowo-owocowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml
	P				Galaretka owocowa b/c 200 g	Galaretka owocowa 200 g
Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 30 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 50 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica miodowa drobiowa 30 g	
		Kcal: 2015.92 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz ogółem: 67.32 g; Węglowodany ogółem: 278.10 g; Kw. tł. nasycone: 30.38 g; Sól: 9.15 g; Sód: 1547.66 mg; Błonnik: 28.25 g; W tym cukry: 56.57 g; WW: 28.02 Por; Potas: 3099.87 mg; Wapń: 649.91 mg; Fosfor: 1030.54 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 221.42 mg;	Kcal: 2047.96 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz ogółem: 67.05 g; Węglowodany ogółem: 250.19 g; Kw. tł. nasycone: 34.35 g; Sól: 7.01 g; Sód: 1339.29 mg; Błonnik: 26.81 g; W tym cukry: 53.94 g; WW: 25.14 Por; Potas: 2959.98 mg; Wapń: 621.72 mg; Fosfor: 1193.04 mg; Żelazo: 11.45 mg; Magnez: 245.86 mg;	Kcal: 2009.11 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz ogółem: 70.65 g; Węglowodany ogółem: 251.65 g; Kw. tł. nasycone: 36.70 g; Sól: 7.70 g; Sód: 1478.79 mg; Błonnik: 34.88 g; W tym cukry: 31.45 g; WW: 25.26 Por; Potas: 3215.33 mg; Wapń: 590.77 mg; Fosfor: 1411.60 mg; Żelazo: 14.05 mg; Magnez: 324.86 mg;	Kcal: 2228.34 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz ogółem: 63.39 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g; Kw. tł. nasycone: 29.77 g; Sól: 6.65 g; Sód: 1235.30 mg; Błonnik: 24.57 g; W tym cukry: 98.80 g; WW: 30.54 Por; Potas: 2814.56 mg; Wapń: 659.27 mg; Fosfor: 1167.55 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 232.11 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 30 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	II Ś					Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora z olejem 100 g	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )
	P				Kisiel owocowy b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Paprykarz 100 g ( <b>RYB</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) 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: 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: 2037.12 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz ogółem: 69.56 g; Węglowodany ogółem: 244.05 g; Kw. tł. nasycone: 47.89 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1647.50 mg; Błonnik: 34.45 g; W tym cukry: 32.92 g; WW: 24.46 Por; Potas: 3081.28 mg; Wapń: 481.04 mg; Fosfor: 1064.18 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 286.67 mg;	Kcal: 2037.12 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz ogółem: 69.56 g; Węglowodany ogółem: 244.05 g; Kw. tł. nasycone: 47.89 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1647.50 mg; Błonnik: 34.45 g; W tym cukry: 32.92 g; WW: 24.46 Por; Potas: 3081.28 mg; Wapń: 481.04 mg; Fosfor: 1064.18 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 286.67 mg;	Kcal: 2207.57 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 65.50 g; Węglowodany ogółem: 242.62 g; Kw. tł. nasycone: 42.81 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1428.95 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 59.82 g; WW: 24.37 Por; Potas: 2793.93 mg; Wapń: 507.04 mg; Fosfor: 824.81 mg; Żelazo: 7.65 mg; Magnez: 201.77 mg;	Kcal: 2207.57 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 65.50 g; Węglowodany ogółem: 242.62 g; Kw. tł. nasycone: 42.81 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1428.95 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 59.82 g; WW: 24.37 Por; Potas: 2793.93 mg; Wapń: 507.04 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	
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Salceson 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Jabłko 1 szt	
	III Ś					Jabłko 1 szt	
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Placki ziemniaczane 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos śmietanowy 50 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron z twarogiem 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron z twarogiem 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron z twarogiem 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml		
	P					Budyń waniliowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka hetmańska 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Kielbasa żywiecka 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopočka wieprzowa 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopočka wieprzowa 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopočka wieprzowa 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 30 g		
		Kcal: 2089.96 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz ogółem: 94.00 g; Węglowodany ogółem: 243.54 g; Kw. tł. nasycone: 31.87 g; Sól: 7.40 g; Sód: 2015.66 mg; Błonnik: 22.64 g; W tym cukry: 45.86 g; WW: 24.58 Por; Potas: 2879.08 mg; Wapń: 429.58 mg; Fosfor: 850.42 mg; Żelazo: 13.42 mg; Magnez: 212.43 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: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz ogółem: 63.14 g; Węglowodany ogółem: 283.61 g; Kw. tł. nasycone: 29.65 g; Sól: 8.62 g; Sód: 1544.76 mg; Błonnik: 28.59 g; W tym cukry: 49.13 g; WW: 28.55 Por; Potas: 2500.98 mg; Wapń: 708.37 mg; Fosfor: 1262.03 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 258.31 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	
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica wiśniowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )	Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica wiśniowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )	Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica wiśniowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )	Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica wiśniowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )	Pomarańcza 1/2szt 100 g	
	II-Ś					Pomarańcza 1/2szt 100 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	
	P					Pomarańcza 1/2szt 100 g	Ciasto 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Ogonówka 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	
		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: 2043.68 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz ogółem: 72.59 g; Węglowodany ogółem: 236.27 g; Kw. tł. nasycone: 35.30 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1475.47 mg; Błonnik: 27.01 g; W tym cukry: 60.43 g; WW: 23.81 Por; Potas: 3616.23 mg; Wapń: 766.65 mg; Fosfor: 1191.25 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 265.47 mg;	Kcal: 2007.28 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz ogółem: 69.90 g; Węglowodany ogółem: 251.98 g; Kw. tł. nasycone: 34.85 g; Sól: 5.67 g; Sód: 1708.17 mg; Błonnik: 38.03 g; W tym cukry: 44.82 g; WW: 25.27 Por; Potas: 4172.43 mg; Wapń: 794.05 mg; Fosfor: 1503.25 mg; Żelazo: 12.49 mg; Magnez: 367.07 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	
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Jabłko 1 szt	
	III Ś						
	Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 250 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, SEL</b> ) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki z porem i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )		
	P				Koktajl owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		
	Kcal: 2469.64 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz ogółem: 115.80 g; Węglowodany ogółem: 260.16 g; Kw. tł. nasycone: 51.72 g; Sól: 8.37 g; Sód: 3214.69 mg; Błonnik: 31.14 g; W tym cukry: 55.09 g; WW: 26.18 Por; Potas: 4268.22 mg; Wapń: 911.89 mg; Fosfor: 1839.94 mg; Żelazo: 17.80 mg; Magnez: 340.74 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	
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica miodowa drobiowa 80 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica miodowa drobiowa 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Dżem szt - 25g 1 szt	
	II Ś					Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g ( <b>GLU</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g ( <b>GLU</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g ( <b>GLU</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g ( <b>GLU</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem 180 g ( <b>GLU</b> )
	P					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Połudwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Połudwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 20 g Połudwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Połudwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Połudwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g
		Kcal: 2419.95 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz ogółem: 105.53 g; Węglowodany ogółem: 250.90 g; Kw. tł. nasycone: 41.50 g; Sól: 7.72 g; Sód: 2368.80 mg; Błonnik: 28.88 g; W tym cukry: 51.55 g; WW: 25.33 Por; Potas: 4042.48 mg; Wapń: 648.75 mg; Fosfor: 1836.87 mg; Żelazo: 27.58 mg; Magnez: 308.27 mg;	Kcal: 1999.71 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz ogółem: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 276.81 g; Kw. tł. nasycone: 24.52 g; Sól: 10.00 g; Sód: 1208.83 mg; Błonnik: 23.95 g; W tym cukry: 59.01 g; WW: 27.93 Por; Potas: 2789.45 mg; Wapń: 478.65 mg; Fosfor: 1055.69 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 235.21 mg;	Kcal: 2111.13 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz ogółem: 61.15 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 11.08 g; Sód: 1622.53 mg; Błonnik: 37.07 g; W tym cukry: 37.20 g; WW: 30.27 Por; Potas: 3212.20 mg; Wapń: 462.70 mg; Fosfor: 1396.66 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 352.61 mg;	Kcal: 2241.31 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz ogółem: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 291.81 g; Kw. tł. nasycone: 26.12 g; Sól: 10.23 g; Sód: 1208.83 mg; Błonnik: 24.79 g; W tym cukry: 59.01 g; WW: 29.43 Por; Potas: 2789.45 mg; Wapń: 478.65 mg; Fosfor: 1055.69 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 235.21 mg;	Kcal: 2241.31 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz ogółem: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 291.81 g; Kw. tł. nasycone: 26.12 g; Sól: 10.23 g; Sód: 1208.83 mg; Błonnik: 24.79 g; W tym cukry: 59.01 g; WW: 29.43 Por; Potas: 2789.45 mg; Wapń: 478.65 mg; Fosfor: 1055.69 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 235.21 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-05-20 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Salceson 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g		
	III Ś					Banan 1/2 szt 100 g	
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą z majerankiem 200 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko duszone 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko duszone 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-owocowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g		
	P				Budyń waniliowy 200 ml ( <b>MLE</b> )		
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g ( <b>SOJ</b> ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 20 g Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
		Kcal: 2087.35 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz ogółem: 91.20 g; Węglowodany ogółem: 239.69 g; Kw. tł. nasycone: 33.39 g; Sól: 9.10 g; Sód: 2603.31 mg; Błonnik: 27.09 g; W tym cukry: 52.90 g; WW: 24.17 Por; Potas: 3811.75 mg; Wapń: 574.93 mg; Fosfor: 962.43 mg; Żelazo: 16.98 mg; Magnez: 248.55 mg;	Kcal: 2135.87 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz ogółem: 91.97 g; Węglowodany ogółem: 232.00 g; Kw. tł. nasycone: 41.30 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2692.09 mg; Błonnik: 27.63 g; W tym cukry: 55.16 g; WW: 23.44 Por; Potas: 3926.34 mg; Wapń: 1167.27 mg; Fosfor: 1512.15 mg; Żelazo: 10.46 mg; Magnez: 291.22 mg;	Kcal: 2113.80 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz ogółem: 93.22 g; Węglowodany ogółem: 228.81 g; Kw. tł. nasycone: 42.69 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2746.64 mg; Błonnik: 29.87 g; W tym cukry: 50.66 g; WW: 23.09 Por; Potas: 4309.99 mg; Wapń: 1335.77 mg; Fosfor: 1746.72 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 339.02 mg;	Kcal: 2113.80 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz ogółem: 93.22 g; Węglowodany ogółem: 228.81 g; Kw. tł. nasycone: 42.69 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2746.64 mg; Błonnik: 29.87 g; W tym cukry: 50.66 g; WW: 23.09 Por; Potas: 4309.99 mg; Wapń: 1335.77 mg; Fosfor: 1746.72 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 339.02 mg;	Kcal: 2785.47 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz ogółem: 116.34 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; Kw. tł. nasycone: 55.72 g; Sól: 7.22 g; Sód: 2666.30 mg; Błonnik: 26.64 g; W tym cukry: 101.81 g; WW: 33.15 Por; Potas: 4247.97 mg; Wapń: 1504.15 mg; Fosfor: 1650.05 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 335.14 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,