

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-06-11 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) 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 (pszenno-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					Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym wp 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 ml Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g (GLU, JAJ, MLE)
	P				Galaretka owocowa b/c 200 g	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 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 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 120 g (GLU) Masło roślinne 30 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połudwica 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 Połudwica miodowa drobiowa 30 g	
	Kcal: 2234.05 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz ogółem: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; Kw. tł. nasycone: 28.92 g; Sól: 8.77 g; Sód: 1397.23 mg; Błonnik: 31.39 g; W tym cukry: 53.23 g; WW: 31.19 Por; Potas: 3234.70 mg; Wapń: 599.67 mg; Fosfor: 1128.28 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 275.88 mg;	Kcal: 2243.88 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz ogółem: 73.18 g; Węglowodany ogółem: 191.75 g; Kw. tł. nasycone: 38.59 g; Sól: 8.47 g; Sód: 1510.09 mg; Błonnik: 23.98 g; W tym cukry: 53.96 g; WW: 19.30 Por; Potas: 2950.07 mg; Wapń: 792.01 mg; Fosfor: 1410.46 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 252.66 mg;	Kcal: 2205.04 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz ogółem: 76.77 g; Węglowodany ogółem: 193.21 g; Kw. tł. nasycone: 40.94 g; Sól: 9.17 g; Sód: 1649.59 mg; Błonnik: 32.05 g; W tym cukry: 31.48 g; WW: 19.42 Por; Potas: 3205.42 mg; Wapń: 761.06 mg; Fosfor: 1629.03 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 331.66 mg;	Kcal: 2259.68 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz ogółem: 65.53 g; Węglowodany ogółem: 212.98 g; Kw. tł. nasycone: 33.17 g; Sól: 8.48 g; Sód: 1512.19 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 68.45 g; WW: 21.42 Por; Potas: 3148.57 mg; Wapń: 796.41 mg; Fosfor: 1422.76 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 257.06 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-06-12 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					Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Kotlet rybny z miruny smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora z olejem 100 g	Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, 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 grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, 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 grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, 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)				
	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: 2334.54 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz ogółem: 98.72 g; Węglowodany ogółem: 258.54 g; Kw. tł. nasycone: 37.20 g; Sól: 7.62 g; Sód: 2823.52 mg; Blonnik: 26.58 g; W tym cukry: 49.90 g; WW: 26.05 Por; Potas: 3813.14 mg; Wapń: 1168.16 mg; Fosfor: 1444.88 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 286.38 mg;	Kcal: 1890.25 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz ogółem: 65.07 g; Węglowodany ogółem: 238.14 g; Kw. tł. nasycone: 26.19 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1157.21 mg; Blonnik: 24.89 g; W tym cukry: 55.37 g; WW: 23.99 Por; Potas: 2799.43 mg; Wapń: 552.77 mg; Fosfor: 915.29 mg; Żelazo: 7.32 mg; Magnez: 205.53 mg;	Kcal: 1951.35 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz ogółem: 73.35 g; Węglowodany ogółem: 249.85 g; Kw. tł. nasycone: 31.27 g; Sól: 5.32 g; Sód: 1375.81 mg; Blonnik: 33.96 g; W tym cukry: 33.46 g; WW: 25.08 Por; Potas: 3086.88 mg; Wapń: 526.82 mg; Fosfor: 1154.66 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 290.43 mg;	Kcal: 2101.85 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz ogółem: 69.29 g; Węglowodany ogółem: 243.44 g; Kw. tł. nasycone: 26.19 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1157.21 mg; Blonnik: 25.73 g; W tym cukry: 55.37 g; WW: 24.49 Por; Potas: 2799.43 mg; Wapń: 552.77 mg; Fosfor: 915.29 mg; Żelazo: 7.32 mg; Magnez: 205.53 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-13 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 120 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 chłopska z ziemniakami i zacierką 350 ml (GLU, SEL) Kluski śląskie 300 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczarkowy 50 ml (GLU, 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: 2254.47 kcal; Białko ogółem: 69.81 g; Tłuszcz ogółem: 92.37 g; Węglowodany ogółem: 285.18 g; Kw. tł. nasycone: 37.92 g; Sól: 7.28 g; Sód: 2030.87 mg; Błonnik: 23.13 g; W tym cukry: 46.57 g; WW: 28.65 Por; Potas: 2871.53 mg; Wapń: 450.33 mg; Fosfor: 923.16 mg; Żelazo: 13.55 mg; Magnez: 221.06 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
2026-06-14 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)	Pomarańcza 1/2szt 100 g
	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 Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml
	P				Pomarańcza 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 Połędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 30 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 Połędwica z kurcząt 80 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 30 g (MLE)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 120 g (GLU) Masło roślinne 20 g Połędwica z kurcząt 80 g (SOJ) 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 Połędwica z kurcząt 80 g (SOJ) 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 Połędwica z kurcząt 80 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser żółty 30 g (MLE)
	Kcal: 2123.89 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz ogółem: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 248.20 g; Kw. tł. nasycone: 33.07 g; Sól: 7.08 g; Sód: 1495.71 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 57.53 g; WW: 24.99 Por; Potas: 3484.65 mg; Wapń: 750.69 mg; Fosfor: 1174.74 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 265.51 mg;	Kcal: 2001.30 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz ogółem: 92.49 g; Węglowodany ogółem: 231.73 g; Kw. tł. nasycone: 38.22 g; Sól: 7.01 g; Sód: 1393.90 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 57.68 g; WW: 23.36 Por; Potas: 3402.49 mg; Wapń: 748.61 mg; Fosfor: 1134.17 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 255.72 mg;	Kcal: 2011.90 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz ogółem: 90.00 g; Węglowodany ogółem: 258.74 g; Kw. tł. nasycone: 37.79 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1629.60 mg; Błonnik: 34.81 g; W tym cukry: 50.77 g; WW: 25.92 Por; Potas: 4141.69 mg; Wapń: 809.01 mg; Fosfor: 1469.17 mg; Żelazo: 12.61 mg; Magnez: 369.32 mg;	Kcal: 2119.60 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz ogółem: 88.44 g; Węglowodany ogółem: 267.05 g; Kw. tł. nasycone: 34.53 g; Sól: 7.19 g; Sód: 1466.30 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 70.93 g; WW: 26.87 Por; Potas: 3671.59 mg; Wapń: 795.01 mg; Fosfor: 1197.47 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 273.42 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-15 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	Jabłko 1 szt	
	III Ś						
	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) 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 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: 2276.91 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz ogółem: 76.93 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; Kw. tł. nasycone: 35.59 g; Sól: 7.65 g; Sód: 2031.51 mg; Błonnik: 32.66 g; W tym cukry: 76.47 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3716.69 mg; Wapń: 1187.35 mg; Fosfor: 1457.69 mg; Żelazo: 10.44 mg; Magnez: 284.72 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-16 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)	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 grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz Strogonow (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, GOR, SO2) Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU, SEL)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU, SEL)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU, SEL)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU, SEL)	Zupa ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU, SEL)
	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 Ser topiony 50 g (MLE) Szynka staropolska 50 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	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: 2364.23 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz ogółem: 95.30 g; Węglowodany ogółem: 260.28 g; Kw. tł. nasycone: 41.95 g; Sól: 7.69 g; Sód: 2385.92 mg; Błonnik: 30.53 g; W tym cukry: 49.99 g; WW: 26.09 Por; Potas: 3423.32 mg; Wapń: 661.81 mg; Fosfor: 1709.99 mg; Żelazo: 13.05 mg; Magnez: 410.34 mg;	Kcal: 2043.61 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz ogółem: 61.84 g; Węglowodany ogółem: 272.60 g; Kw. tł. nasycone: 26.85 g; Sól: 8.08 g; Sód: 1281.40 mg; Błonnik: 24.57 g; W tym cukry: 49.95 g; WW: 27.47 Por; Potas: 2967.14 mg; Wapń: 473.27 mg; Fosfor: 1090.83 mg; Żelazo: 8.23 mg; Magnez: 230.87 mg;	Kcal: 2117.11 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz ogółem: 62.36 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; Kw. tł. nasycone: 26.58 g; Sól: 9.05 g; Sód: 1695.10 mg; Błonnik: 37.68 g; W tym cukry: 28.14 g; WW: 30.71 Por; Potas: 3389.89 mg; Wapń: 457.32 mg; Fosfor: 1431.79 mg; Żelazo: 12.21 mg; Magnez: 348.27 mg;	Kcal: 2285.21 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz ogółem: 66.06 g; Węglowodany ogółem: 287.60 g; Kw. tł. nasycone: 28.45 g; Sól: 8.31 g; Sód: 1281.40 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 49.95 g; WW: 28.97 Por; Potas: 2967.14 mg; Wapń: 473.27 mg; Fosfor: 1090.83 mg; Żelazo: 8.23 mg; Magnez: 230.87 mg;	Kcal: 2285.21 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz ogółem: 66.06 g; Węglowodany ogółem: 287.60 g; Kw. tł. nasycone: 28.45 g; Sól: 8.31 g; Sód: 1281.40 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 49.95 g; WW: 28.97 Por; Potas: 2967.14 mg; Wapń: 473.27 mg; Fosfor: 1090.83 mg; Żelazo: 8.23 mg; Magnez: 230.87 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Paszet 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		
	III Ś						Banan 1/2 szt 100 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gołąbek 150 g (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 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) Naleśniki z serem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g	
	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 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 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: 2039.73 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz ogółem: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 266.62 g; Kw. tł. nasycone: 30.15 g; Sól: 8.03 g; Sód: 1550.74 mg; Błonnik: 28.88 g; W tym cukry: 55.09 g; WW: 26.84 Por; Potas: 3783.08 mg; Wapń: 563.49 mg; Fosfor: 959.48 mg; Żelazo: 9.15 mg; Magnez: 274.29 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: 2129.76 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz ogółem: 97.16 g; Węglowodany ogółem: 222.88 g; Kw. tł. nasycone: 42.97 g; Sól: 7.04 g; Sód: 2705.56 mg; Błonnik: 28.79 g; W tym cukry: 45.91 g; WW: 22.47 Por; Potas: 4248.39 mg; Wapń: 1356.66 mg; Fosfor: 1757.77 mg; Żelazo: 11.46 mg; Magnez: 342.99 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;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica 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	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 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 Połędwica 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 Połędwica 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 Połędwica 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 Połędwica 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 Pediatria	
2026-06-19 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	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	
	III Ś					Jabłko 1 szt	
	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) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, 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) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, 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) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml		
	P				Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	
	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: 2122.78 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz ogółem: 63.28 g; Węglowodany ogółem: 232.46 g; Kw. tł. nasycone: 48.99 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1559.03 mg; Błonnik: 26.63 g; W tym cukry: 55.08 g; WW: 23.45 Por; Potas: 3474.82 mg; Wapń: 667.58 mg; Fosfor: 1128.35 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 247.89 mg;	Kcal: 2089.28 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz ogółem: 64.08 g; Węglowodany ogółem: 234.58 g; Kw. tł. nasycone: 51.04 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1594.43 mg; Błonnik: 33.25 g; W tym cukry: 35.37 g; WW: 23.59 Por; Potas: 3714.67 mg; Wapń: 643.03 mg; Fosfor: 1297.42 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 312.09 mg;	Kcal: 2089.28 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz ogółem: 64.08 g; Węglowodany ogółem: 234.58 g; Kw. tł. nasycone: 51.04 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1594.43 mg; Błonnik: 33.25 g; W tym cukry: 35.37 g; WW: 23.59 Por; Potas: 3714.67 mg; Wapń: 643.03 mg; Fosfor: 1297.42 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 312.09 mg;	Kcal: 2346.96 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz ogółem: 67.88 g; Węglowodany ogółem: 270.24 g; Kw. tł. nasycone: 51.59 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1554.64 mg; Błonnik: 29.93 g; W tym cukry: 77.03 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3770.13 mg; Wapń: 684.80 mg; Fosfor: 1155.88 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 258.90 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-06-20 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) Ser topiony 50 g (MLE) 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 Ser topiony 50 g (MLE)	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) 10 g Ser topiony 50 g (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 Ser topiony 50 g (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 Ser topiony 50 g (MLE)	
	III Ś					Marchew w słupkach (WN) 50 g	
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml (GLU, SEL) Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami i ciecierzycą 300 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami i ciecierzycą 300 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE)		
	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: 2111.37 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz ogółem: 83.56 g; Węglowodany ogółem: 259.84 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 8.46 g; Sód: 1792.65 mg; Błonnik: 21.63 g; W tym cukry: 60.87 g; WW: 26.06 Por; Potas: 1965.42 mg; Wapń: 658.24 mg; Fosfor: 1057.62 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 186.25 mg;	Kcal: 2071.99 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz ogółem: 79.64 g; Węglowodany ogółem: 257.68 g; Kw. tł. nasycone: 33.92 g; Sól: 9.74 g; Sód: 1858.91 mg; Błonnik: 32.19 g; W tym cukry: 51.52 g; WW: 25.98 Por; Potas: 2601.36 mg; Wapń: 679.17 mg; Fosfor: 1158.91 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 226.34 mg;	Kcal: 2008.88 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz ogółem: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 257.93 g; Kw. tł. nasycone: 35.28 g; Sól: 9.88 g; Sód: 1985.46 mg; Błonnik: 37.14 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 25.96 Por; Potas: 2890.93 mg; Wapń: 842.15 mg; Fosfor: 1497.99 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 307.14 mg;	Kcal: 2220.89 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz ogółem: 93.35 g; Węglowodany ogółem: 266.28 g; Kw. tł. nasycone: 33.32 g; Sól: 9.52 g; Sód: 1885.00 mg; Błonnik: 26.34 g; W tym cukry: 70.34 g; WW: 26.80 Por; Potas: 2519.20 mg; Wapń: 662.59 mg; Fosfor: 1099.35 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 209.96 mg;		

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

Kcal - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Sól - Sól,

Potas - Potas,

Wapń - Wapń,

Fosfor - Fosfor,

Magnez - Magnez,

Żelazo - Żelazo,

Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

WW - WW,

Błonnik - Błonnik pokarmowy,

W tym cukry - suma cukrów prostych,