

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-03-21 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 kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g 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)	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 80 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 80 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 80 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: 1712.46 kcal; Białko ogółem: 59.59 g; Tłuszcz ogółem: 49.73 g; Węglowodany ogółem: 253.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.30 g; Sól: 7.56 g; Sód: 1119.44 mg; Błonnik: 23.62 g; W tym cukry: 47.19 g; WW: 25.57 Por; Potas: 2091.68 mg; Wapń: 440.19 mg; Fosfor: 710.99 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 170.88 mg;	Kcal: 1603.95 kcal; Białko ogółem: 56.68 g; Tłuszcz ogółem: 49.35 g; Węglowodany ogółem: 243.63 g; Kw. tł. nasycone: 23.61 g; Sól: 7.48 g; Sód: 1154.59 mg; Błonnik: 26.89 g; W tym cukry: 37.11 g; WW: 24.53 Por; Potas: 2325.45 mg; Wapń: 598.17 mg; Fosfor: 1009.28 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 238.88 mg;	Kcal: 1963.20 kcal; Białko ogółem: 66.77 g; Tłuszcz ogółem: 58.66 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g; Kw. tł. nasycone: 22.24 g; Sól: 7.81 g; Sód: 1217.54 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 81.72 g; WW: 29.30 Por; Potas: 2590.88 mg; Wapń: 671.29 mg; Fosfor: 909.49 mg; Żelazo: 7.27 mg; Magnez: 201.38 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria
2026-03-22 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 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) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (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) Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)
	II Ś					Banan 1/2 szt 100 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, 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	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, 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: 1949.55 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 67.35 g; Węglowodany ogółem: 237.23 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1174.99 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 64.33 g; WW: 23.93 Por; Potas: 3765.19 mg; Wapń: 510.03 mg; Fosfor: 1011.42 mg; Żelazo: 10.38 mg; Magnez: 258.82 mg;	Kcal: 1948.95 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz ogółem: 67.35 g; Węglowodany ogółem: 236.99 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1174.19 mg; Błonnik: 23.85 g; W tym cukry: 63.97 g; WW: 23.91 Por; Potas: 3735.59 mg; Wapń: 513.03 mg; Fosfor: 1011.42 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 259.02 mg;	Kcal: 1968.75 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz ogółem: 64.38 g; Węglowodany ogółem: 267.92 g; Kw. tł. nasycone: 28.23 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1223.09 mg; Błonnik: 33.01 g; W tym cukry: 77.42 g; WW: 27.03 Por; Potas: 4787.19 mg; Wapń: 509.43 mg; Fosfor: 1258.82 mg; Żelazo: 13.14 mg; Magnez: 389.02 mg;	Kcal: 2192.05 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz ogółem: 71.65 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; Kw. tł. nasycone: 30.46 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1245.49 mg; Błonnik: 26.26 g; W tym cukry: 87.78 g; WW: 28.73 Por; Potas: 4219.19 mg; Wapń: 534.03 mg; Fosfor: 1072.92 mg; Żelazo: 11.28 mg; Magnez: 297.82 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Paszetowa 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	Kefir 150g 1 szt (MLE)	
	III Ś						
	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 ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) 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 ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) 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 ziemniaczana 350 ml (MLE, SEL) 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	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: 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: 2017.51 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz ogółem: 78.58 g; Węglowodany ogółem: 238.35 g; Kw. tł. nasycone: 35.54 g; Sól: 7.76 g; Sód: 1981.75 mg; Błonnik: 26.49 g; W tym cukry: 49.64 g; WW: 24.06 Por; Potas: 3844.72 mg; Wapń: 1166.49 mg; Fosfor: 1424.81 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 287.29 mg;	Kcal: 1956.16 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz ogółem: 78.86 g; Węglowodany ogółem: 236.93 g; Kw. tł. nasycone: 37.54 g; Sól: 7.74 g; Sód: 1940.60 mg; Błonnik: 32.02 g; W tym cukry: 34.83 g; WW: 23.84 Por; Potas: 4114.27 mg; Wapń: 1132.59 mg; Fosfor: 1574.27 mg; Żelazo: 11.22 mg; Magnez: 345.29 mg;	Kcal: 2296.86 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz ogółem: 88.26 g; Węglowodany ogółem: 271.96 g; Kw. tł. nasycone: 40.09 g; Sól: 8.18 g; Sód: 2042.41 mg; Błonnik: 27.78 g; W tym cukry: 65.06 g; WW: 27.39 Por; Potas: 4208.32 mg; Wapń: 1340.49 mg; Fosfor: 1560.31 mg; Żelazo: 10.03 mg; Magnez: 313.35 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-03-24 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 rzymska 100 g (GLU, JA) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem WN 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 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	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią (mięso 100g, sos 80g) WN 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 200 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 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	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 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	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 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 Poledwica 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	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	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	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	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
	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: 1925.98 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 55.93 g; Węglowodany ogółem: 262.94 g; Kw. tł. nasycone: 25.50 g; Sól: 6.75 g; Sód: 1296.11 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 53.96 g; WW: 26.44 Por; Potas: 2812.65 mg; Wapń: 583.96 mg; Fosfor: 1195.97 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 226.92 mg;	Kcal: 1717.56 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz ogółem: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 242.14 g; Kw. tł. nasycone: 24.94 g; Sól: 6.47 g; Sód: 1253.61 mg; Błonnik: 29.71 g; W tym cukry: 32.24 g; WW: 24.31 Por; Potas: 2986.00 mg; Wapń: 540.01 mg; Fosfor: 1332.94 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 280.12 mg;	Kcal: 2029.41 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz ogółem: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 288.18 g; Kw. tł. nasycone: 25.56 g; Sól: 6.76 g; Sód: 1299.16 mg; Błonnik: 28.04 g; W tym cukry: 74.83 g; WW: 28.95 Por; Potas: 3013.75 mg; Wapń: 590.01 mg; Fosfor: 1209.47 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 231.42 mg;	Kcal: 2029.41 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz ogółem: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 288.18 g; Kw. tł. nasycone: 25.56 g; Sól: 6.76 g; Sód: 1299.16 mg; Błonnik: 28.04 g; W tym cukry: 74.83 g; WW: 28.95 Por; Potas: 3013.75 mg; Wapń: 590.01 mg; Fosfor: 1209.47 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 231.42 mg;	Kcal: 2029.41 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz ogółem: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 288.18 g; Kw. tł. nasycone: 25.56 g; Sól: 6.76 g; Sód: 1299.16 mg; Błonnik: 28.04 g; W tym cukry: 74.83 g; WW: 28.95 Por; Potas: 3013.75 mg; Wapń: 590.01 mg; Fosfor: 1209.47 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 231.42 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-03-25 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) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i 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	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	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	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	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	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
	Kcal: 2430.80 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz ogółem: 108.34 g; Węglowodany ogółem: 256.08 g; Kw. tł. nasycone: 42.85 g; Sól: 1984.29 mg; Błonnik: 24.38 g; W tym cukry: 55.84 g; WW: 25.84 Por; Potas: 3138.86 mg; Wapń: 1095.63 mg; Fosfor: 1658.64 mg; Żelazo: 24.29 mg; Magnez: 243.93 mg;	Kcal: 1856.14 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz ogółem: 59.15 g; Węglowodany ogółem: 247.43 g; Kw. tł. nasycone: 23.94 g; Sól: 8.40 g; Sód: 1294.70 mg; Błonnik: 29.44 g; W tym cukry: 53.33 g; WW: 25.01 Por; Potas: 3782.30 mg; Wapń: 540.44 mg; Fosfor: 1054.94 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 274.96 mg;	Kcal: 1770.84 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz ogółem: 59.90 g; Węglowodany ogółem: 232.87 g; Kw. tł. nasycone: 23.41 g; Sól: 8.34 g; Sód: 1265.20 mg; Błonnik: 31.67 g; W tym cukry: 33.84 g; WW: 23.49 Por; Potas: 3883.85 mg; Wapń: 488.89 mg; Fosfor: 1105.51 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 298.76 mg;	Kcal: 1770.84 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz ogółem: 59.90 g; Węglowodany ogółem: 232.87 g; Kw. tł. nasycone: 23.41 g; Sól: 8.34 g; Sód: 1265.20 mg; Błonnik: 31.67 g; W tym cukry: 33.84 g; WW: 23.49 Por; Potas: 3883.85 mg; Wapń: 488.89 mg; Fosfor: 1105.51 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 298.76 mg;	Kcal: 2014.14 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz ogółem: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 275.33 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 8.52 g; Sód: 1300.70 mg; Błonnik: 33.24 g; W tym cukry: 70.73 g; WW: 27.71 Por; Potas: 4148.30 mg; Wapń: 606.44 mg; Fosfor: 1100.94 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 298.96 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poledwica 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 szczawiowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa barszcz czerwony 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 barszcz czerwony 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 barszcz czerwony 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	Zupa barszcz czerwony 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					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) 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	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	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	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	
	Kcal: 2038.05 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz ogółem: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 272.92 g; Kw. tł. nasycone: 25.43 g; Sól: 8.30 g; Sód: 1203.09 mg; Błonnik: 25.36 g; W tym cukry: 53.86 g; WW: 27.44 Por; Potas: 2927.57 mg; Wapń: 497.05 mg; Fosfor: 827.10 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 207.70 mg;	Kcal: 1998.64 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz ogółem: 56.86 g; Węglowodany ogółem: 265.56 g; Kw. tł. nasycone: 24.83 g; Sól: 8.18 g; Sód: 1266.14 mg; Błonnik: 23.35 g; W tym cukry: 63.03 g; WW: 26.70 Por; Potas: 2954.79 mg; Wapń: 575.26 mg; Fosfor: 1254.95 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 245.27 mg;	Kcal: 1796.74 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz ogółem: 53.19 g; Węglowodany ogółem: 245.57 g; Kw. tł. nasycone: 24.26 g; Sól: 7.90 g; Sód: 1222.84 mg; Błonnik: 28.06 g; W tym cukry: 39.62 g; WW: 24.67 Por; Potas: 3098.54 mg; Wapń: 534.31 mg; Fosfor: 1391.91 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 298.67 mg;	Kcal: 2111.24 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz ogółem: 57.16 g; Węglowodany ogółem: 292.21 g; Kw. tł. nasycone: 24.95 g; Sól: 8.19 g; Sód: 1267.14 mg; Błonnik: 25.05 g; W tym cukry: 82.23 g; WW: 29.43 Por; Potas: 3349.79 mg; Wapń: 581.26 mg; Fosfor: 1274.95 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 278.27 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-03-27 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) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)
	P					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 Pasta z tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, 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 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: 2216.06 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz ogółem: 96.12 g; Węglowodany ogółem: 247.36 g; Kw. tł. nasycone: 35.27 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1943.10 mg; Błonnik: 26.95 g; W tym cukry: 52.11 g; WW: 24.93 Por; Potas: 3655.91 mg; Wapń: 1175.48 mg; Fosfor: 1238.82 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 266.35 mg;	Kcal: 2098.69 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz ogółem: 68.08 g; Węglowodany ogółem: 243.08 g; Kw. tł. nasycone: 43.15 g; Sól: 4.30 g; Sód: 1454.15 mg; Błonnik: 25.79 g; W tym cukry: 53.53 g; WW: 24.42 Por; Potas: 2810.73 mg; Wapń: 509.29 mg; Fosfor: 837.66 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 204.82 mg;	Kcal: 1994.19 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz ogółem: 67.93 g; Węglowodany ogółem: 234.24 g; Kw. tł. nasycone: 42.64 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1489.05 mg; Błonnik: 31.50 g; W tym cukry: 30.92 g; WW: 23.46 Por; Potas: 2984.08 mg; Wapń: 471.74 mg; Fosfor: 994.23 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 264.02 mg;	Kcal: 2340.29 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz ogółem: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 258.08 g; Kw. tł. nasycone: 44.75 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1454.15 mg; Błonnik: 26.63 g; W tym cukry: 53.53 g; WW: 25.92 Por; Potas: 2810.73 mg; Wapń: 509.29 mg; Fosfor: 837.66 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 204.82 mg;	Kcal: 2340.29 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz ogółem: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 258.08 g; Kw. tł. nasycone: 44.75 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1454.15 mg; Błonnik: 26.63 g; W tym cukry: 53.53 g; WW: 25.92 Por; Potas: 2810.73 mg; Wapń: 509.29 mg; Fosfor: 837.66 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 204.82 mg;	Kcal: 2340.29 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz ogółem: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 258.08 g; Kw. tł. nasycone: 44.75 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1454.15 mg; Błonnik: 26.63 g; W tym cukry: 53.53 g; WW: 25.92 Por; Potas: 2810.73 mg; Wapń: 509.29 mg; Fosfor: 837.66 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 204.82 mg;	

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-03-28 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 z zielonego groszku z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 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)	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)	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)	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)		
		Kcal: 2225.69 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz ogółem: 101.83 g; Węglowodany ogółem: 251.30 g; Kw. tł. nasycone: 42.85 g; Sól: 6.94 g; Sód: 1813.39 mg; Błonnik: 22.00 g; W tym cukry: 66.05 g; WW: 25.30 Por; Potas: 2272.82 mg; Wapń: 593.92 mg; Fosfor: 866.93 mg; Żelazo: 12.89 mg; Magnez: 193.26 mg;	Kcal: 1894.84 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz ogółem: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; Kw. tł. nasycone: 25.06 g; Sól: 7.67 g; Sód: 1146.57 mg; Błonnik: 23.19 g; W tym cukry: 56.42 g; WW: 27.17 Por; Potas: 2129.76 mg; Wapń: 532.83 mg; Fosfor: 839.52 mg; Żelazo: 6.33 mg; Magnez: 173.53 mg;	Kcal: 1786.33 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 54.23 g; Węglowodany ogółem: 259.59 g; Kw. tł. nasycone: 26.36 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1181.72 mg; Błonnik: 26.46 g; W tym cukry: 46.35 g; WW: 26.13 Por; Potas: 2363.53 mg; Wapń: 690.81 mg; Fosfor: 1137.81 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 241.53 mg;	Kcal: 2145.58 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz ogółem: 63.54 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; Kw. tł. nasycone: 25.00 g; Sól: 7.91 g; Sód: 1244.67 mg; Błonnik: 26.19 g; W tym cukry: 90.95 g; WW: 30.90 Por; Potas: 2628.96 mg; Wapń: 763.93 mg; Fosfor: 1038.02 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 204.03 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-03-29 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 1 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Poledwica 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 1 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Poledwica 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 1 szt (JAJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Poledwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)	
	II Ś						Pomarańcza 1/2szt 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, 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	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, 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	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, 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	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, 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	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, 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			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		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	
		Kcal: 2105.07 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz ogółem: 72.36 g; Węglowodany ogółem: 266.72 g; Kw. tł. nasycone: 25.61 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1292.17 mg; Błonnik: 28.67 g; W tym cukry: 55.78 g; WW: 26.87 Por; Potas: 3279.94 mg; Wapń: 483.63 mg; Fosfor: 993.77 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 244.07 mg;	Kcal: 1879.02 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz ogółem: 57.20 g; Węglowodany ogółem: 247.27 g; Kw. tł. nasycone: 24.39 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1189.45 mg; Błonnik: 27.38 g; W tym cukry: 55.35 g; WW: 24.92 Por; Potas: 3195.28 mg; Wapń: 479.96 mg; Fosfor: 952.00 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 234.18 mg;	Kcal: 1751.82 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz ogółem: 53.83 g; Węglowodany ogółem: 242.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.82 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1239.35 mg; Błonnik: 35.04 g; W tym cukry: 39.10 g; WW: 24.34 Por; Potas: 3639.88 mg; Wapń: 497.36 mg; Fosfor: 1182.40 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 310.18 mg;	Kcal: 2072.12 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz ogółem: 61.40 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 4.59 g; Sód: 1262.75 mg; Błonnik: 29.99 g; W tym cukry: 68.66 g; WW: 28.44 Por; Potas: 3466.88 mg; Wapń: 527.96 mg; Fosfor: 1016.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 251.98 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-03-30 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	Jabłko 1 szt	
	III Ś						
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, 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)		
	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: 2441.48 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz ogółem: 111.06 g; Węglowodany ogółem: 272.86 g; Kw. tł. nasycone: 50.30 g; Sól: 8.42 g; Sód: 3191.83 mg; Błonnik: 31.83 g; W tym cukry: 53.61 g; WW: 27.45 Por; Potas: 4123.11 mg; Wapń: 923.79 mg; Fosfor: 1814.00 mg; Żelazo: 17.35 mg; Magnez: 339.07 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;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-03-31 wtorek	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) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykiem 80 g (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 z indykiem 80 g (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 z indykiem 80 g (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 z indykiem 80 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	III Ś					Banan 1/2 szt 100 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kotlet mielony smażony z pieczarkami 100 g (GLU, JAJ) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z 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 brokułowa z 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 brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml		
	P				Banan 1 szt	Kisiel owocowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Poledwica sopocka wiewprzowa 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	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	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		
	Kcal: 1945.62 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 239.51 g; Kw. tł. nasycone: 24.95 g; Sól: 8.74 g; Sód: 1689.39 mg; Błonnik: 24.20 g; W tym cukry: 52.50 g; WW: 24.17 Por; Potas: 3175.31 mg; Wapń: 458.90 mg; Fosfor: 890.76 mg; Żelazo: 8.62 mg; Magnez: 244.07 mg;	Kcal: 1829.97 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz ogółem: 54.78 g; Węglowodany ogółem: 249.96 g; Kw. tł. nasycone: 25.47 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1245.90 mg; Błonnik: 26.15 g; W tym cukry: 51.94 g; WW: 25.18 Por; Potas: 2681.68 mg; Wapń: 578.42 mg; Fosfor: 1148.10 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 228.58 mg;	Kcal: 1807.07 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz ogółem: 51.70 g; Węglowodany ogółem: 274.06 g; Kw. tł. nasycone: 25.14 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1205.40 mg; Błonnik: 34.22 g; W tym cukry: 67.29 g; WW: 27.64 Por; Potas: 3645.03 mg; Wapń: 546.47 mg; Fosfor: 1325.06 mg; Żelazo: 13.60 mg; Magnez: 347.78 mg;	Kcal: 2069.60 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz ogółem: 58.47 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; Kw. tł. nasycone: 26.52 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1324.97 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 78.39 g; WW: 29.49 Por; Potas: 3337.22 mg; Wapń: 590.79 mg; Fosfor: 1313.48 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 268.62 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,