

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-04-21 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 Dżem szt - 25g 1 szt	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 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 Dżem szt - 25g 1 szt	
	II ś					Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	
	Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Kapusta czerwona zasmażana 100 g (GLU)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 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 jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 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 jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 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 jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 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 jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 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: 2361.81 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz ogółem: 105.74 g; Węglowodany ogółem: 242.49 g; Kw. tł. nasycone: 42.74 g; Sól: 7.71 g; Sód: 2383.11 mg; Błonnik: 26.64 g; W tym cukry: 53.95 g; WW: 24.44 Por; Potas: 3923.91 mg; Wapń: 685.43 mg; Fosfor: 1407.04 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 271.51 mg;	Kcal: 1974.24 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz ogółem: 62.04 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; Kw. tł. nasycone: 25.90 g; Sól: 7.87 g; Sód: 1288.07 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 51.25 g; WW: 27.55 Por; Potas: 2798.61 mg; Wapń: 490.97 mg; Fosfor: 1078.45 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 224.81 mg;	Kcal: 2085.67 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz ogółem: 62.94 g; Węglowodany ogółem: 297.81 g; Kw. tł. nasycone: 26.62 g; Sól: 8.95 g; Sód: 1701.77 mg; Błonnik: 38.43 g; W tym cukry: 29.44 g; WW: 29.89 Por; Potas: 3221.36 mg; Wapń: 475.02 mg; Fosfor: 1419.42 mg; Żelazo: 12.24 mg; Magnez: 342.21 mg;	Kcal: 2215.84 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz ogółem: 66.26 g; Węglowodany ogółem: 288.02 g; Kw. tł. nasycone: 27.50 g; Sól: 8.10 g; Sód: 1288.07 mg; Błonnik: 26.16 g; W tym cukry: 51.25 g; WW: 29.05 Por; Potas: 2798.61 mg; Wapń: 490.97 mg; Fosfor: 1078.45 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 224.81 mg;	Kcal: 2215.84 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz ogółem: 66.26 g; Węglowodany ogółem: 288.02 g; Kw. tł. nasycone: 27.50 g; Sól: 8.10 g; Sód: 1288.07 mg; Błonnik: 26.16 g; W tym cukry: 51.25 g; WW: 29.05 Por; Potas: 2798.61 mg; Wapń: 490.97 mg; Fosfor: 1078.45 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 224.81 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-22 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Salceson 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) 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	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						Jabłko 1 szt
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Łazanki z kapusty białej i kiszzonej z pieczarkami (WN) 350 g (GLU) 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) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	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		
	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 Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Kielbasa żywiecka 80 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	Kcal: 2048.76 kcal; Białko ogółem: 69.59 g; Tłuszcz ogółem: 90.17 g; Węglowodany ogółem: 239.86 g; Kw. tł. nasycone: 31.09 g; Sól: 7.97 g; Sód: 2150.98 mg; Błonnik: 28.88 g; W tym cukry: 54.42 g; WW: 24.13 Por; Potas: 2924.15 mg; Wapń: 578.94 mg; Fosfor: 855.96 mg; Żelazo: 15.63 mg; Magnez: 203.86 mg;	Kcal: 2141.40 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz ogółem: 86.38 g; Węglowodany ogółem: 242.13 g; Kw. tł. nasycone: 39.66 g; Sól: 6.97 g; Sód: 2605.62 mg; Błonnik: 26.15 g; W tym cukry: 48.64 g; WW: 24.37 Por; Potas: 2808.23 mg; Wapń: 1147.86 mg; Fosfor: 1466.63 mg; Żelazo: 12.85 mg; Magnez: 257.63 mg;	Kcal: 2119.33 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz ogółem: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 238.94 g; Kw. tł. nasycone: 41.05 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2660.17 mg; Błonnik: 28.38 g; W tym cukry: 44.14 g; WW: 24.02 Por; Potas: 3191.88 mg; Wapń: 1316.36 mg; Fosfor: 1701.20 mg; Żelazo: 13.79 mg; Magnez: 305.43 mg;	Kcal: 2589.47 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz ogółem: 116.44 g; Węglowodany ogółem: 281.96 g; Kw. tł. nasycone: 55.64 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2654.30 mg; Błonnik: 24.74 g; W tym cukry: 96.56 g; WW: 28.35 Por; Potas: 3071.97 mg; Wapń: 1496.15 mg; Fosfor: 1521.55 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 260.64 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 80 g (SOJ, MLE, 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 100 g (SOJ) 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 30 g (MLE) Szynka z indykiem 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 50 g (MLE)	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykiem 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 50 g (MLE)	Banan 1 szt	
	III Ś						
	Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Ziemniaki 200 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, SEL) Udko duszone 100 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 100 g	Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, SEL) Udko duszone 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 100 g	Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Udko duszone 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		
	P				Kisiel owocowy b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Paszтетowa 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 Szynka konserwowa wieprzowa 100 g (SOJ, MLE, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 100 g (SOJ, MLE, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 120 g (GLU) Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 100 g (SOJ, MLE, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 100 g (SOJ, MLE, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	
		Kcal: 2263.51 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz ogółem: 102.46 g; Węglowodany ogółem: 238.86 g; Kw. tł. nasycone: 36.42 g; Sól: 7.55 g; Sód: 1903.98 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 52.37 g; WW: 24.12 Por; Potas: 3803.13 mg; Wapń: 456.97 mg; Fosfor: 1454.62 mg; Żelazo: 29.14 mg; Magnez: 254.95 mg;	Kcal: 2045.67 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz ogółem: 81.68 g; Węglowodany ogółem: 225.43 g; Kw. tł. nasycone: 35.46 g; Sól: 9.83 g; Sód: 1617.58 mg; Błonnik: 22.49 g; W tym cukry: 48.39 g; WW: 22.63 Por; Potas: 2638.45 mg; Wapń: 645.26 mg; Fosfor: 1164.30 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 215.15 mg;	Kcal: 2002.25 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz ogółem: 86.93 g; Węglowodany ogółem: 224.93 g; Kw. tł. nasycone: 40.49 g; Sól: 10.01 g; Sód: 1757.98 mg; Błonnik: 30.56 g; W tym cukry: 27.00 g; WW: 22.53 Por; Potas: 2896.30 mg; Wapń: 615.91 mg; Fosfor: 1384.07 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 294.25 mg;	Kcal: 2311.60 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz ogółem: 82.33 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; Kw. tł. nasycone: 35.71 g; Sól: 9.85 g; Sód: 1623.13 mg; Błonnik: 26.69 g; W tym cukry: 93.26 g; WW: 29.19 Por; Potas: 3674.05 mg; Wapń: 659.31 mg; Fosfor: 1234.80 mg; Żelazo: 8.81 mg; Magnez: 292.65 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-24 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					Gruszka 1 szt	
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 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 kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 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 kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (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	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	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				Pomarańcza 1/2szt 100 g	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	
	Kolacja	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Paprykarz 100 g (RYB) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata 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	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: 2278.18 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz ogółem: 90.80 g; Węglowodany ogółem: 262.52 g; Kw. tł. nasycone: 36.37 g; Sól: 7.96 g; Sód: 3018.05 mg; Błonnik: 27.59 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 26.44 Por; Potas: 3913.32 mg; Wapń: 1175.10 mg; Fosfor: 1453.84 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 289.19 mg;	Kcal: 2138.72 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz ogółem: 63.03 g; Węglowodany ogółem: 237.06 g; Kw. tł. nasycone: 48.81 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1535.42 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 52.58 g; WW: 23.83 Por; Potas: 2865.94 mg; Wapń: 634.88 mg; Fosfor: 1081.99 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 218.21 mg;	Kcal: 2017.22 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz ogółem: 60.07 g; Węglowodany ogółem: 234.22 g; Kw. tł. nasycone: 48.31 g; Sól: 4.04 g; Sód: 1573.32 mg; Błonnik: 32.21 g; W tym cukry: 38.66 g; WW: 23.47 Por; Potas: 3222.29 mg; Wapń: 630.33 mg; Fosfor: 1261.56 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 289.41 mg;	Kcal: 2363.21 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz ogółem: 65.39 g; Węglowodany ogółem: 255.33 g; Kw. tł. nasycone: 49.04 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1554.49 mg; Błonnik: 30.44 g; W tym cukry: 71.42 g; WW: 25.67 Por; Potas: 3703.13 mg; Wapń: 686.15 mg; Fosfor: 1155.38 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 263.00 mg;	Kcal: 2363.21 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz ogółem: 65.39 g; Węglowodany ogółem: 255.33 g; Kw. tł. nasycone: 49.04 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1554.49 mg; Błonnik: 30.44 g; W tym cukry: 71.42 g; WW: 25.67 Por; Potas: 3703.13 mg; Wapń: 686.15 mg; Fosfor: 1155.38 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 263.00 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-04-25 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 30 g (MLE) Połędwica drobiowa 100 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 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g Ser topiony 50 g (MLE)	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) Połędwica drobiowa 100 g (GLU, SOJ, MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 50 g (MLE)		
	II Ś					Banan 1 szt	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pierogi ruskie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml Cebula duszona (WN) 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i ciecierzycą 350 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i ciecierzycą 350 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pierogi ruskie 300 g (GLU, JAJ, MLE) Cebula duszona (WN) 50 g Kompot owocowy 250 ml		
	P			Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)		
Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka hetmańska 80 g (GLU, SOJ)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 100 g (SOJ, MLE)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 100 g (SOJ, MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Połędwica sopocka wieprzowa 100 g (SOJ, MLE)			
	Kcal: 2009.37 kcal; Białko ogółem: 73.67 g; Tłuszcz ogółem: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Kw. tł. nasycone: 24.08 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1122.62 mg; Błonnik: 22.72 g; W tym cukry: 49.90 g; WW: 27.98 Por; Potas: 1929.55 mg; Wapń: 476.29 mg; Fosfor: 824.57 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 169.20 mg;	Kcal: 2039.45 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz ogółem: 81.14 g; Węglowodany ogółem: 249.41 g; Kw. tł. nasycone: 37.02 g; Sól: 10.00 g; Sód: 1576.78 mg; Błonnik: 27.44 g; W tym cukry: 53.13 g; WW: 25.22 Por; Potas: 2457.56 mg; Wapń: 676.62 mg; Fosfor: 1024.64 mg; Żelazo: 8.23 mg; Magnez: 198.70 mg;	Kcal: 2063.19 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz ogółem: 74.21 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; Kw. tł. nasycone: 33.15 g; Sól: 11.06 g; Sód: 2067.98 mg; Błonnik: 39.10 g; W tym cukry: 39.60 g; WW: 28.77 Por; Potas: 2967.73 mg; Wapń: 857.95 mg; Fosfor: 1525.73 mg; Żelazo: 11.70 mg; Magnez: 330.60 mg;	Kcal: 2546.77 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz ogółem: 90.99 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; Kw. tł. nasycone: 36.02 g; Sól: 10.08 g; Sód: 1680.70 mg; Błonnik: 27.77 g; W tym cukry: 114.23 g; WW: 34.15 Por; Potas: 3847.14 mg; Wapń: 950.68 mg; Fosfor: 1373.39 mg; Żelazo: 9.89 mg; Magnez: 309.17 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-26 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 Polędwica 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 Polędwica 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 Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g (SOJ, SEL)	
	II Ś						Banan 1/2 szt 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Karkówka pieczona 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy 250 ml			Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Karkówka pieczona 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Karkówka pieczona 100 g (GLU) 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 z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Polędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Polędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Polędwica miodowa drobiowa 100 g Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g			
	Kcal: 2115.04 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz ogółem: 80.82 g; Węglowodany ogółem: 249.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.80 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1163.29 mg; Błonnik: 24.20 g; W tym cukry: 59.35 g; WW: 25.12 Por; Potas: 3306.30 mg; Wapń: 490.28 mg; Fosfor: 913.99 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 231.74 mg;	Kcal: 2101.18 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz ogółem: 79.69 g; Węglowodany ogółem: 251.96 g; Kw. tł. nasycone: 34.82 g; Sól: 7.00 g; Sód: 1162.49 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 60.41 g; WW: 25.41 Por; Potas: 3276.70 mg; Wapń: 493.28 mg; Fosfor: 913.99 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 231.94 mg;	Kcal: 2120.98 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz ogółem: 76.72 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; Kw. tł. nasycone: 34.47 g; Sól: 6.96 g; Sód: 1211.39 mg; Błonnik: 33.40 g; W tym cukry: 73.86 g; WW: 28.53 Por; Potas: 4328.30 mg; Wapń: 489.68 mg; Fosfor: 1161.39 mg; Żelazo: 12.86 mg; Magnez: 361.94 mg;	Kcal: 2344.28 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz ogółem: 83.99 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; Kw. tł. nasycone: 36.70 g; Sól: 7.18 g; Sód: 1233.79 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 84.22 g; WW: 30.23 Por; Potas: 3760.30 mg; Wapń: 514.28 mg; Fosfor: 975.49 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 270.74 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-27 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 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 ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Bigos z białej i kiszonej kapusty z kielbasą z majerankiem 250 g (GLU, SOJ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL, S02) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL, S02) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL, S02) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) duszona 100 g (GLU, JAJ, SEL) 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 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 Polędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)	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 Polędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)	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 Polędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)		
	Kcal: 2103.77 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz ogółem: 93.93 g; Węglowodany ogółem: 232.14 g; Kw. tł. nasycone: 39.79 g; Sól: 9.06 g; Sód: 2681.17 mg; Błonnik: 26.52 g; W tym cukry: 52.37 g; WW: 23.35 Por; Potas: 3575.00 mg; Wapń: 712.68 mg; Fosfor: 1172.45 mg; Żelazo: 9.12 mg; Magnez: 260.39 mg;	Kcal: 2052.07 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz ogółem: 75.17 g; Węglowodany ogółem: 244.31 g; Kw. tł. nasycone: 33.40 g; Sól: 8.78 g; Sód: 2049.92 mg; Błonnik: 31.36 g; W tym cukry: 53.60 g; WW: 24.69 Por; Potas: 4002.06 mg; Wapń: 1210.72 mg; Fosfor: 1500.47 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 307.99 mg;	Kcal: 1990.72 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz ogółem: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 242.89 g; Kw. tł. nasycone: 35.39 g; Sól: 8.76 g; Sód: 2008.77 mg; Błonnik: 36.89 g; W tym cukry: 38.80 g; WW: 24.47 Por; Potas: 4271.61 mg; Wapń: 1176.82 mg; Fosfor: 1649.94 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 365.99 mg;	Kcal: 2331.42 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz ogółem: 84.85 g; Węglowodany ogółem: 277.92 g; Kw. tł. nasycone: 37.95 g; Sól: 9.19 g; Sód: 2110.57 mg; Błonnik: 32.65 g; W tym cukry: 69.02 g; WW: 28.02 Por; Potas: 4365.66 mg; Wapń: 1384.72 mg; Fosfor: 1635.97 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 334.05 mg;			

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatryczna	
2026-04-28 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	Jabłko 1 szt	
	III Ś						
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty WN 350 ml (SEL) Gołąbek 150 g (JAJ) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp faszerowany pieczarką gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp faszerowany pieczarką gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp faszerowany pieczarką gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g (SEL)		
	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 Pasta twarogowa 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Południca 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 Południca miodowa drobiowa 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 Południca miodowa drobiowa 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 Południca miodowa drobiowa 100 g		
		Kcal: 2120.62 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz ogółem: 74.84 g; Węglowodany ogółem: 279.00 g; Kw. tł. nasycone: 29.92 g; Sól: 7.87 g; Sód: 2024.07 mg; Błonnik: 33.68 g; W tym cukry: 57.16 g; WW: 28.16 Por; Potas: 4462.36 mg; Wapń: 556.38 mg; Fosfor: 1154.22 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 287.14 mg;	Kcal: 2016.37 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz ogółem: 66.79 g; Węglowodany ogółem: 251.98 g; Kw. tł. nasycone: 28.35 g; Sól: 9.22 g; Sód: 1337.52 mg; Błonnik: 30.34 g; W tym cukry: 57.20 g; WW: 25.51 Por; Potas: 3924.96 mg; Wapń: 599.03 mg; Fosfor: 1236.75 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 265.19 mg;	Kcal: 2034.95 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; Kw. tł. nasycone: 28.08 g; Sól: 10.08 g; Sód: 1752.02 mg; Błonnik: 43.41 g; W tym cukry: 37.08 g; WW: 28.47 Por; Potas: 4377.31 mg; Wapń: 580.08 mg; Fosfor: 1577.72 mg; Żelazo: 13.54 mg; Magnez: 382.39 mg;	Kcal: 2119.80 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz ogółem: 67.39 g; Węglowodany ogółem: 277.21 g; Kw. tł. nasycone: 28.41 g; Sól: 9.23 g; Sód: 1340.57 mg; Błonnik: 33.34 g; W tym cukry: 78.07 g; WW: 28.02 Por; Potas: 4126.06 mg; Wapń: 605.08 mg; Fosfor: 1250.25 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 269.69 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-29 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pasztecik 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) Schab pieczony - wędlina 80 g (GLU, SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 80 g (GLU, SOJ, SEL) 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) Schab pieczony - wędlina 80 g (GLU, SOJ, SEL) 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) Schab pieczony - wędlina 80 g (GLU, SOJ, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	
	III Ś						Pomarańcza 1 szt
	Obiad	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z białej kapusty z olejem (WN) 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 250 ml	
	P						Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Ser topiony 50 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 50 g (MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszemno-żytni) 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka z indykiem 100 g (SOJ) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Ser topiony 50 g (MLE)	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 Ser topiony 50 g (MLE)	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 Ser topiony 50 g (MLE)	
		Kcal: 2101.03 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz ogółem: 91.27 g; Węglowodany ogółem: 237.90 g; Kw. tł. nasycone: 38.67 g; Sól: 8.05 g; Sód: 1682.84 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 23.99 Por; Potas: 3661.54 mg; Wapń: 709.38 mg; Fosfor: 1258.32 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 255.57 mg;	Kcal: 2198.28 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz ogółem: 74.17 g; Węglowodany ogółem: 191.75 g; Kw. tł. nasycone: 38.73 g; Sól: 10.44 g; Sód: 1887.71 mg; Błonnik: 24.54 g; W tym cukry: 49.97 g; WW: 19.30 Por; Potas: 2864.97 mg; Wapń: 878.24 mg; Fosfor: 1506.12 mg; Żelazo: 7.58 mg; Magnez: 252.14 mg;	Kcal: 2339.98 kcal; Białko ogółem: 132.30 g; Tłuszcz ogółem: 76.61 g; Węglowodany ogółem: 228.39 g; Kw. tł. nasycone: 38.50 g; Sól: 11.53 g; Sód: 2315.21 mg; Błonnik: 35.17 g; W tym cukry: 32.08 g; WW: 22.88 Por; Potas: 3245.52 mg; Wapń: 851.69 mg; Fosfor: 1760.69 mg; Żelazo: 10.62 mg; Magnez: 339.94 mg;	Kcal: 2356.28 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz ogółem: 77.57 g; Węglowodany ogółem: 219.65 g; Kw. tł. nasycone: 38.77 g; Sól: 10.56 g; Sód: 1893.71 mg; Błonnik: 28.34 g; W tym cukry: 67.37 g; WW: 22.00 Por; Potas: 3230.97 mg; Wapń: 944.24 mg; Fosfor: 1552.12 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 276.14 mg;		

		Sz.Pucki Podstawowa	Sz.Pucki Lekkostrawna	Sz.Pucki Wątrobowa	Sz.Pucki Cukrzycowa	Sz.Pucki Pediatria	
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Południca sopočka 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 chłopska z ziemniakami i zacierką 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g 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	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				Sok pomidorowy 250 ml	Galaretki owocowa 200 g	
	Kolacja	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Szynka konserwowa wieprzowa 80 g (SOJ, MLE, SEL) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Południca 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 Południca miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Południca miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Południca miodowa drobiowa 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 120 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło roślinne 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g Południca miodowa drobiowa 30 g
	Kcal: 2024.49 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz ogółem: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 239.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.95 g; Sól: 8.49 g; Sód: 1266.90 mg; Błonnik: 23.74 g; W tym cukry: 51.50 g; WW: 24.25 Por; Potas: 3456.11 mg; Wapń: 430.73 mg; Fosfor: 1281.50 mg; Żelazo: 24.03 mg; Magnez: 236.94 mg;	Kcal: 2025.56 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz ogółem: 57.75 g; Węglowodany ogółem: 266.94 g; Kw. tł. nasycone: 25.13 g; Sól: 8.92 g; Sód: 1266.14 mg; Błonnik: 23.35 g; W tym cukry: 63.46 g; WW: 26.85 Por; Potas: 2954.79 mg; Wapń: 575.26 mg; Fosfor: 1254.95 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 245.27 mg;	Kcal: 2080.06 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz ogółem: 57.02 g; Węglowodany ogółem: 301.75 g; Kw. tł. nasycone: 24.86 g; Sól: 9.78 g; Sód: 1679.84 mg; Błonnik: 36.46 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 30.34 Por; Potas: 3377.54 mg; Wapń: 559.31 mg; Fosfor: 1595.91 mg; Żelazo: 12.25 mg; Magnez: 362.67 mg;	Kcal: 2080.06 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz ogółem: 57.02 g; Węglowodany ogółem: 301.75 g; Kw. tł. nasycone: 24.86 g; Sól: 9.78 g; Sód: 1679.84 mg; Błonnik: 36.46 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 30.34 Por; Potas: 3377.54 mg; Wapń: 559.31 mg; Fosfor: 1595.91 mg; Żelazo: 12.25 mg; Magnez: 362.67 mg;	Kcal: 2138.16 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 8.92 g; Sód: 1267.14 mg; Błonnik: 25.05 g; W tym cukry: 82.66 g; WW: 29.58 Por; Potas: 3349.79 mg; Wapń: 581.26 mg; Fosfor: 1274.95 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 278.27 mg;	Kcal: 2138.16 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 8.92 g; Sód: 1267.14 mg; Błonnik: 25.05 g; W tym cukry: 82.66 g; WW: 29.58 Por; Potas: 3349.79 mg; Wapń: 581.26 mg; Fosfor: 1274.95 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 278.27 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,