

|                     |   | Sz.Pucki Podstawowa   | Sz.Pucki Lekkostrawna  | Sz.Pucki Wątrobowa  | Sz.Pucki Cukrzycowa  | Sz.Pucki Pediatria   |
|---------------------|---|---|--|---|--|--|
| 2026-05-21 czwartek | Śniadanie   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połudwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana - wędlina 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )                               | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana - wędlina 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )                | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana - wędlina 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )                                     | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana - wędlina 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) |
|                     | II Ś  |   |  |   |  | Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )   |
|                     | Obiad   | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Makaron świderki 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos bolognese z mięsem mielonym wp 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml  | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )   | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )  | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml   | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml   |
|                     | P   |   |  |   |  | Jabłko 1 szt   |
| Kolacja             | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Szynka konserwowa wieprzowa 80 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Połudwica miodowa drobiowa 30 g   | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Połudwica miodowa drobiowa 30 g  | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Połudwica miodowa drobiowa 30 g  | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Połudwica miodowa drobiowa 30 g  |  |
|                     |   | Kcal: 2130.34 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz ogółem: 63.18 g; Węglowodany ogółem: 299.48 g; Kw. tł. nasycone: 24.87 g; Sól: 8.23 g; Sód: 1176.36 mg; Błonnik: 25.01 g; W tym cukry: 51.82 g; WW: 30.08 Por; Potas: 2547.55 mg; Wapń: 429.81 mg; Fosfor: 760.25 mg; Żelazo: 7.27 mg; Magnez: 186.54 mg; | Kcal: 2008.22 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz ogółem: 62.78 g; Węglowodany ogółem: 257.44 g; Kw. tł. nasycone: 29.12 g; Sól: 7.09 g; Sód: 1452.51 mg; Błonnik: 24.52 g; W tym cukry: 55.31 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2701.75 mg; Wapń: 726.33 mg; Fosfor: 1195.31 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 245.45 mg; | Kcal: 2092.72 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz ogółem: 61.40 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 28.91 g; Sól: 7.96 g; Sód: 1869.21 mg; Błonnik: 40.63 g; W tym cukry: 48.04 g; WW: 30.44 Por; Potas: 3325.50 mg; Wapń: 716.38 mg; Fosfor: 1549.78 mg; Żelazo: 13.68 mg; Magnez: 367.35 mg; | Kcal: 2171.42 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz ogółem: 64.50 g; Węglowodany ogółem: 260.59 g; Kw. tł. nasycone: 29.12 g; Sól: 7.21 g; Sód: 1452.51 mg; Błonnik: 25.36 g; W tym cukry: 55.31 g; WW: 26.23 Por; Potas: 2701.75 mg; Wapń: 726.33 mg; Fosfor: 1195.31 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 245.45 mg; |  |

|                   |   | Sz.Pucki Podstawowa  | Sz.Pucki Lekkostrawna   | Sz.Pucki Wątrobowa   | Sz.Pucki Cukrzycowa   | Sz.Pucki Pediatria  |  |
|-------------------|---|--|---|--|---|---|--|
| 2026-05-22 piątek | Śniadanie   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g                  | Jabłko 1 szt  |  |
|                   | III Ś   |  |   |  |   |   |  |
|                   | Obiad   | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Śledź z cebulą, jabłkiem, ogórkiem kiszonym i jogurtem WN 180 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem (WN) 100 g   | Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml  | Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml |   |  |
|                   | P   |  |   |  | Koktajl truskawkowy b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )   | Koktajl owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )   |  |
|                   | Kolacja   | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g   | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g   | Herbata b/c 250 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g |  |
|                   | Kcal: 2253.19 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz ogółem: 107.62 g; Węglowodany ogółem: 227.04 g; Kw. tł. nasycone: 51.79 g; Sól: 10.89 g; Sód: 4217.53 mg; Błonnik: 26.19 g; W tym cukry: 55.52 g; WW: 22.82 Por; Potas: 3598.50 mg; Wapń: 1550.46 mg; Fosfor: 1944.88 mg; Żelazo: 9.87 mg; Magnez: 279.85 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: 2105.22 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz ogółem: 63.82 g; Węglowodany ogółem: 239.17 g; Kw. tł. nasycone: 50.85 g; Sól: 4.29 g; Sód: 1570.82 mg; Błonnik: 31.21 g; W tym cukry: 32.86 g; WW: 23.97 Por; Potas: 3105.79 mg; Wapń: 610.33 mg; Fosfor: 1251.06 mg; Żelazo: 10.27 mg; Magnez: 282.41 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           |  |
|-------------------|-----------|--|--|---|--|------------------------------|--|
| 2026-05-23 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Salceson 80 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )                                      | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka drobiowa śniadaniowa 80 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )   |                              |  |
|                   | III Ś     |  |  |   |  | Marchew w słupkach (WN) 50 g |  |
|                   | Obiad     | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jogurtowo-owocowy 50 g ( <b>MLE</b> )  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kaszotto z warzywami i ciecierzycą 300 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml   | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kaszotto z warzywami i ciecierzycą 300 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos jogurtowy na słodko 50 g ( <b>MLE</b> )   |                              |  |
|                   | P         |  |  |   | Budyń waniliowy 200 ml ( <b>MLE</b> )  |                              |  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Szynka hetmańska 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Kielbasa żywiecka 30 g  | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Połędwica sopočka wieprzowa 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Kielbasa żywiecka 30 g   | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Połędwica sopočka wieprzowa 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Kielbasa żywiecka 30 g   | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Połędwica sopočka wieprzowa 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Kielbasa żywiecka 30 g   |                              |  |
|                   |           | Kcal: 2188.03 kcal; Białko ogółem: 71.54 g; Tłuszcz ogółem: 95.51 g; Węglowodany ogółem: 258.10 g; Kw. tł. nasycone: 32.96 g; Sól: 7.33 g; Sód: 2027.39 mg; Błonnik: 21.72 g; W tym cukry: 60.20 g; WW: 25.93 Por; Potas: 2058.34 mg; Wapń: 489.43 mg; Fosfor: 835.53 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 183.96 mg; | Kcal: 2069.19 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz ogółem: 79.59 g; Węglowodany ogółem: 256.18 g; Kw. tł. nasycone: 33.91 g; Sól: 9.67 g; Sód: 1828.57 mg; Błonnik: 30.93 g; W tym cukry: 51.34 g; WW: 25.84 Por; Potas: 2532.76 mg; Wapń: 665.63 mg; Fosfor: 1132.31 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 221.68 mg; | Kcal: 2006.08 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz ogółem: 79.55 g; Węglowodany ogółem: 256.44 g; Kw. tł. nasycone: 35.28 g; Sól: 9.81 g; Sód: 1955.12 mg; Błonnik: 35.88 g; W tym cukry: 41.58 g; WW: 25.82 Por; Potas: 2822.33 mg; Wapń: 828.61 mg; Fosfor: 1471.39 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 302.48 mg; | Kcal: 2218.09 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz ogółem: 93.31 g; Węglowodany ogółem: 264.78 g; Kw. tł. nasycone: 33.32 g; Sól: 9.44 g; Sód: 1854.67 mg; Błonnik: 25.08 g; W tym cukry: 70.15 g; WW: 26.66 Por; Potas: 2450.60 mg; Wapń: 649.06 mg; Fosfor: 1072.75 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 205.30 mg; |                              |  |

|                      |   | Sz.Pucki Podstawowa   | Sz.Pucki Lekkostrawna  | Sz.Pucki Wątrobowa  | Sz.Pucki Cukrzycowa   | Sz.Pucki Pediatria  |                                      |
|----------------------|---|---|--|---|---|---|--------------------------------------|
| 2026-05-24 niedziela | Śniadanie   | Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.L 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Poledwica wiśniowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )                 | Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.L 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Poledwica wiśniowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )                  | Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.L 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Poledwica wiśniowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )                                       | Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.L 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Poledwica wiśniowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) | Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.L 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Poledwica wiśniowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) |                                      |
|                      | II Ś  |   |  |   |   | Gruszka 1 szt   |                                      |
|                      | Obiad   | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Kotlet de volaille 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem WN 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml  |  |   | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Kotlet de volaille 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem WN 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Kotlet de volaille 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem WN 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml  |                                      |
|                      | P   |   |  |   |   | Gruszka 1 szt   | Ciasto 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )  |   |                                      |
|                      | Kcal: 2295.40 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz ogółem: 83.40 g; Węglowodany ogółem: 259.95 g; Kw. tł. nasycone: 32.48 g; Sól: 6.85 g; Sód: 1486.29 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 56.03 g; WW: 26.10 Por; Potas: 3341.06 mg; Wapń: 749.25 mg; Fosfor: 1236.14 mg; Żelazo: 8.10 mg; Magnez: 270.33 mg; | Kcal: 2419.07 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz ogółem: 97.71 g; Węglowodany ogółem: 259.83 g; Kw. tł. nasycone: 37.95 g; Sól: 6.45 g; Sód: 1486.39 mg; Błonnik: 25.67 g; W tym cukry: 55.73 g; WW: 26.09 Por; Potas: 3313.96 mg; Wapń: 753.85 mg; Fosfor: 1237.34 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 270.63 mg; | Kcal: 2388.87 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz ogółem: 94.82 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g; Kw. tł. nasycone: 37.49 g; Sól: 6.64 g; Sód: 1628.09 mg; Błonnik: 36.68 g; W tym cukry: 47.93 g; WW: 27.81 Por; Potas: 3831.96 mg; Wapń: 763.65 mg; Fosfor: 1511.04 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 361.03 mg; | Kcal: 2588.97 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz ogółem: 93.80 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; Kw. tł. nasycone: 34.31 g; Sól: 6.63 g; Sód: 1559.19 mg; Błonnik: 29.95 g; W tym cukry: 77.11 g; WW: 30.88 Por; Potas: 3600.66 mg; Wapń: 787.65 mg; Fosfor: 1303.14 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 289.93 mg; |   |   |                                      |

|                         |           | Sz.Pucki Podstawowa  | Sz.Pucki Lekkostrawna  | Sz.Pucki Wątrobowa   | Sz.Pucki Cukrzycowa  | Sz.Pucki Pediatria                 |
|-------------------------|-----------|--|--|--|--|------------------------------------|
| 2026-05-25 poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Metka 100 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka hetmańska 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka hetmańska 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka hetmańska 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Marchew tarta z jabłkiem (WN) 50 g |
|                         | II Ś      |  |  |  |  |                                    |
|                         | Obiad     | Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Łazanki z kapusty białej i kiszzonej z pieczarkami 300 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml  | Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml  | Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )   |                                    |
|                         | P         |  |  |  |  |                                    |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Ser topiony 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g   | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g   | Jabłko 1 szt   | Kisiel owocowy 200 ml              |
|                         |           | Kcal: 2410.94 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz ogółem: 104.59 g; Węglowodany ogółem: 290.20 g; Kw. tł. nasycone: 45.50 g; Sól: 6.70 g; Sód: 2141.78 mg; Błonnik: 34.48 g; W tym cukry: 51.98 g; WW: 29.18 Por; Potas: 3829.23 mg; Wapń: 875.00 mg; Fosfor: 1556.04 mg; Żelazo: 10.27 mg; Magnez: 285.24 mg; | Kcal: 2274.53 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz ogółem: 92.32 g; Węglowodany ogółem: 261.57 g; Kw. tł. nasycone: 35.57 g; Sól: 7.48 g; Sód: 2100.71 mg; Błonnik: 29.06 g; W tym cukry: 50.71 g; WW: 26.33 Por; Potas: 3264.21 mg; Wapń: 1131.51 mg; Fosfor: 1457.05 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 261.84 mg; | Kcal: 2133.23 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz ogółem: 89.24 g; Węglowodany ogółem: 257.06 g; Kw. tł. nasycone: 35.06 g; Sól: 7.21 g; Sód: 2062.01 mg; Błonnik: 36.69 g; W tym cukry: 42.57 g; WW: 25.80 Por; Potas: 3668.16 mg; Wapń: 1090.56 mg; Fosfor: 1607.52 mg; Żelazo: 10.78 mg; Magnez: 319.34 mg; | Kcal: 2381.13 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz ogółem: 95.71 g; Węglowodany ogółem: 280.14 g; Kw. tł. nasycone: 35.84 g; Sól: 7.58 g; Sód: 2139.31 mg; Błonnik: 31.40 g; W tym cukry: 62.48 g; WW: 28.20 Por; Potas: 3528.44 mg; Wapń: 1155.08 mg; Fosfor: 1484.87 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 275.65 mg; |                                    |

|                   |   | Sz.Pucki Podstawowa  | Sz.Pucki Lekkostrawna  | Sz.Pucki Wątrobowa  | Sz.Pucki Cukrzycowa   | Sz.Pucki Pediatria  |   |
|-------------------|---|--|--|---|---|---|---|
| 2026-05-26 wtorek | Śniadanie   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa żywiecka 80 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połudwica miodowa drobiowa 80 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt  | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połudwica miodowa drobiowa 80 g<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połudwica miodowa drobiowa 80 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połudwica miodowa drobiowa 80 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt   |   |
|                   | II Ś  |  |  |   |   | Biskopki 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )   |   |
|                   | Obiad   | Zupa gulaszowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Kapusta czerwona zasmażana 100 g ( <b>GLU</b> )   | Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryż biały na sypko 200 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )   | Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryż biały na sypko 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )  | Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryż biały na sypko 200 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )  | Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryż biały na sypko 200 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )                                    | Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryż biały na sypko 200 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )                                    |
|                   | P   |  |  |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )  | Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )  |   |
|                   | Kolacja   | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g   | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Połudwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Połudwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata b/c 250 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Połudwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Połudwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Połudwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) |
|                   | 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: 2035.99 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz ogółem: 64.23 g; Węglowodany ogółem: 274.94 g; Kw. tł. nasycone: 27.20 g; Sól: 7.92 g; Sód: 1309.97 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 52.94 g; WW: 27.75 Por; Potas: 2856.51 mg; Wapń: 538.77 mg; Fosfor: 1185.20 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 229.47 mg; | Kcal: 2147.42 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz ogółem: 65.13 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; Kw. tł. nasycone: 27.93 g; Sól: 9.01 g; Sód: 1723.67 mg; Błonnik: 38.43 g; W tym cukry: 31.13 g; WW: 30.09 Por; Potas: 3279.26 mg; Wapń: 522.82 mg; Fosfor: 1526.17 mg; Żelazo: 12.34 mg; Magnez: 346.87 mg; | Kcal: 2277.59 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz ogółem: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 289.94 g; Kw. tł. nasycone: 28.80 g; Sól: 8.15 g; Sód: 1309.97 mg; Błonnik: 26.16 g; W tym cukry: 52.94 g; WW: 29.25 Por; Potas: 2856.51 mg; Wapń: 538.77 mg; Fosfor: 1185.20 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 229.47 mg; | Kcal: 2277.59 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz ogółem: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 289.94 g; Kw. tł. nasycone: 28.80 g; Sól: 8.15 g; Sód: 1309.97 mg; Błonnik: 26.16 g; W tym cukry: 52.94 g; WW: 29.25 Por; Potas: 2856.51 mg; Wapń: 538.77 mg; Fosfor: 1185.20 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 229.47 mg; |   |   |

|                  |  | Sz.Pucki Podstawowa   | Sz.Pucki Lekkostrawna  | Sz.Pucki Wątrobowa  | Sz.Pucki Cukrzycowa   | Sz.Pucki Pediatria  |  |
|------------------|--|---|--|---|---|---|--|
| 2026-05-27 środa | Śniadanie  | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет pieczony drobiowy 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Dżem szt - 25g 1 szt<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g |   |  |
|                  | III Ś  |   |  |   |   | Banan 1 szt   |  |
|                  | Obiad  | Zupa szczawiowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Łazanki z kapusty białej i kiszzonej z pieczarkami (WN) 350 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml   | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml  | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Naleśniki z serem na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Sos jogurtowo-owocowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                         |   |  |
|                  | P  |   |  |   | Galaretka owocowa b/c 200 g   | Galaretka owocowa 200 g   |  |
|                  | Kolacja  | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Szyunka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Kielbasa żywiecka 80 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Kielbasa żywiecka 80 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Herbata b/c 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Kielbasa żywiecka 80 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Kielbasa żywiecka 80 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g |  |
|                  | Kcal: 2023.63 kcal; Białko ogółem: 74.79 g; Tłuszcz ogółem: 83.00 g; Węglowodany ogółem: 250.88 g; Kw. tł. nasycone: 34.38 g; Sól: 7.41 g; Sód: 1789.90 mg; Błonnik: 28.77 g; W tym cukry: 53.55 g; WW: 25.23 Por; Potas: 2824.70 mg; Wapń: 972.15 mg; Fosfor: 1035.48 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 212.53 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: 2007.70 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz ogółem: 84.13 g; Węglowodany ogółem: 225.42 g; Kw. tł. nasycone: 39.13 g; Sól: 6.81 g; Sód: 2576.12 mg; Błonnik: 28.38 g; W tym cukry: 29.15 g; WW: 22.67 Por; Potas: 2909.78 mg; Wapń: 1096.31 mg; Fosfor: 1517.20 mg; Żelazo: 13.59 mg; Magnez: 281.43 mg; | Kcal: 2596.84 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz ogółem: 112.93 g; Węglowodany ogółem: 297.29 g; Kw. tł. nasycone: 53.90 g; Sól: 6.98 g; Sód: 2569.25 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 105.42 g; WW: 30.00 Por; Potas: 3378.87 mg; Wapń: 1282.10 mg; Fosfor: 1364.05 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 298.14 mg; |   |   |  |

|                     |  | Sz.Pucki Podstawowa   | Sz.Pucki Lekkostrawna   | Sz.Pucki Wątrobowa   | Sz.Pucki Cukrzycowa   | Sz.Pucki Pediatria  |  |
|---------------------|--|---|---|--|---|---|--|
| 2026-05-28 czwartek | Śniadanie  | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka konserwowa wieprzowa 80 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem 100 g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem 100 g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )  | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem 100 g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem 100 g ( <b>SOJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )     |  |
|                     | III Ś  |   |   |  |   | Banan 1 szt   |  |
|                     | Obiad  | Zupa żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml  | Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Udko duszone 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ziemniaki 150 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g  | Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Udko duszone 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki 150 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g   | Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Udko duszone 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml  | Zupa grysikowa na wywarze mięsnym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Udko duszone 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml  |  |
|                     | P  |   |   |  | Kisiel owocowy b/c 200 ml   | Kisiel owocowy 200 ml   |  |
|                     | Kolacja  | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Paszтетowa 80 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Szynka konserwowa wieprzowa 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )   | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Szynka konserwowa wieprzowa 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )                                       | Herbata b/c 250 ml<br>Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 30 g<br>Szynka konserwowa wieprzowa 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )  | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Szynka konserwowa wieprzowa 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) |  |
|                     | 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: 2068.92 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz ogółem: 81.03 g; Węglowodany ogółem: 234.01 g; Kw. tł. nasycone: 40.33 g; Sól: 10.11 g; Sód: 1692.12 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 54.28 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2767.50 mg; Wapń: 648.64 mg; Fosfor: 1167.31 mg; Żelazo: 7.93 mg; Magnez: 219.14 mg; | Kcal: 1994.12 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz ogółem: 72.78 g; Węglowodany ogółem: 233.94 g; Kw. tł. nasycone: 34.86 g; Sól: 10.11 g; Sód: 1691.22 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 54.22 g; WW: 23.52 Por; Potas: 2765.00 mg; Wapń: 647.04 mg; Fosfor: 1166.11 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 219.04 mg; | Kcal: 2005.00 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz ogółem: 84.03 g; Węglowodany ogółem: 233.50 g; Kw. tł. nasycone: 42.48 g; Sól: 10.32 g; Sód: 1831.62 mg; Błonnik: 32.99 g; W tym cukry: 32.84 g; WW: 23.43 Por; Potas: 3022.85 mg; Wapń: 617.69 mg; Fosfor: 1385.88 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 298.14 mg; | Kcal: 2260.05 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz ogółem: 73.43 g; Węglowodany ogółem: 298.28 g; Kw. tł. nasycone: 35.10 g; Sól: 10.13 g; Sód: 1696.77 mg; Błonnik: 29.11 g; W tym cukry: 99.09 g; WW: 30.08 Por; Potas: 3800.60 mg; Wapń: 661.09 mg; Fosfor: 1236.61 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 296.54 mg; |   |  |

|                   |           | Sz.Pucki Podstawowa  | Sz.Pucki Lekkostrawna  | Sz.Pucki Wątrobowa  | Sz.Pucki Cukrzycowa   | Sz.Pucki Pediatria  |   |
|-------------------|-----------|--|--|---|---|---|---|
| 2026-05-29 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g   | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  |   |
|                   | II Ś      |  |  |   |   | Marchew w słupkach (WN) 100 g   |   |
|                   | Obiad     | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g   | Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml   | Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml   | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml   | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml |
|                   | P         |  |  |   | Koktajl truskawkowy b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )   | Koktajl owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )   |   |
|                   | Kolacja   | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Pasta z makreli 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Herbata b/c 250 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g  | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g   | Herbata z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g           |
|                   |           | Kcal: 2137.12 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz ogółem: 96.41 g; Węglowodany ogółem: 231.72 g; Kw. tł. nasycone: 37.62 g; Sól: 7.92 g; Sód: 2812.17 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 55.47 g; WW: 23.39 Por; Potas: 3736.07 mg; Wapń: 1155.08 mg; Fosfor: 1382.14 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 278.10 mg; | Kcal: 2060.41 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz ogółem: 54.68 g; Węglowodany ogółem: 235.30 g; Kw. tł. nasycone: 48.17 g; Sól: 4.14 g; Sód: 1516.05 mg; Błonnik: 23.63 g; W tym cukry: 58.50 g; WW: 23.70 Por; Potas: 2941.84 mg; Wapń: 612.59 mg; Fosfor: 1041.39 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 210.49 mg; | Kcal: 2026.91 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz ogółem: 55.48 g; Węglowodany ogółem: 237.41 g; Kw. tł. nasycone: 50.22 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1551.45 mg; Błonnik: 30.25 g; W tym cukry: 38.79 g; WW: 23.84 Por; Potas: 3181.69 mg; Wapń: 588.04 mg; Fosfor: 1210.46 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 274.69 mg; | Kcal: 2238.20 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz ogółem: 59.20 g; Węglowodany ogółem: 262.07 g; Kw. tł. nasycone: 50.95 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1642.97 mg; Błonnik: 30.82 g; W tym cukry: 75.16 g; WW: 26.47 Por; Potas: 4025.73 mg; Wapń: 705.10 mg; Fosfor: 1144.98 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 268.28 mg; | Kcal: 2238.20 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz ogółem: 59.20 g; Węglowodany ogółem: 262.07 g; Kw. tł. nasycone: 50.95 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1642.97 mg; Błonnik: 30.82 g; W tym cukry: 75.16 g; WW: 26.47 Por; Potas: 4025.73 mg; Wapń: 705.10 mg; Fosfor: 1144.98 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 268.28 mg; |   |

|                   |   | Sz.Pucki Podstawowa   | Sz.Pucki Lekkostrawna  | Sz.Pucki Wątrobowa  | Sz.Pucki Cukrzycowa  | Sz.Pucki Pediatria   |  |
|-------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| 2026-05-30 sobota | Śniadanie   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Kurczak w galarecie - wędlina 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )                                       | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 10 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )   | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) |  |
|                   | III Ś   |   |  |   |  | Jabłko 1 szt   |  |
|                   | Obiad   | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Pierogi ruskie 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Cebula duszona (WN) 50 g   | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Risotto z warzywami i ciecierzycą 350 g<br>Kompot owocowy 250 ml   | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Risotto z warzywami i ciecierzycą 350 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Risotto z warzywami i ciecierzycą 350 g<br>Kompot owocowy 250 ml   |  |  |
|                   | P   |   |  |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   |  |  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Szynka hetmańska 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> )   | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Połędwica sopočka wieprzowa 100 g ( <b>SOJ, MLE</b> )  | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Połędwica sopočka wieprzowa 100 g ( <b>SOJ, MLE</b> )  | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Połędwica sopočka wieprzowa 100 g ( <b>SOJ, MLE</b> )  |  |  |
|                   | 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: 2019.91 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz ogółem: 73.70 g; Węglowodany ogółem: 279.18 g; Kw. tł. nasycone: 31.23 g; Sól: 10.95 g; Sód: 1983.98 mg; Błonnik: 39.10 g; W tym cukry: 29.60 g; WW: 28.09 Por; Potas: 2685.73 mg; Wapń: 637.95 mg; Fosfor: 1341.73 mg; Żelazo: 11.50 mg; Magnez: 306.60 mg; | Kcal: 2123.60 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz ogółem: 76.49 g; Węglowodany ogółem: 277.78 g; Kw. tł. nasycone: 31.61 g; Sól: 10.14 g; Sód: 1589.93 mg; Błonnik: 30.44 g; W tym cukry: 72.61 g; WW: 28.01 Por; Potas: 2672.16 mg; Wapń: 686.07 mg; Fosfor: 1037.94 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 205.10 mg; |  |  |  |

|                      |  | Sz.Pucki Podstawowa  | Sz.Pucki Lekkostrawna   | Sz.Pucki Wątrobowa   | Sz.Pucki Cukrzycowa   | Sz.Pucki Pediatria  |                     |
|----------------------|--|--|---|--|---|---|---------------------|
| 2026-05-31 niedziela | Śniadanie  | Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )              |   |  | Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) | Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 120 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Polędwica wiśniowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) |                     |
|                      | II Ś   |  |   |  |   |   | Banan 1/2 szt 100 g |
|                      | Obiad  | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml  |   |  | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Szynka wieprzowa duszona 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (WN) 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml   |                     |
|                      | P  |  |   |  | Banan 1 szt   | Ciasto 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )  |                     |
| Kolacja              | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Ogonówka 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Polędwica miodowa drobiowa 100 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Polędwica miodowa drobiowa 100 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna z cukrem 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło roślinne 20 g<br>Polędwica miodowa drobiowa 100 g<br>Mix warzyw (sałata, pomidor) 100 g<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )  |   |   |                     |
|                      | Kcal: 2195.80 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz ogółem: 70.22 g; Węglowodany ogółem: 249.71 g; Kw. tł. nasycone: 40.87 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1362.67 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 60.39 g; WW: 25.15 Por; Potas: 3405.14 mg; Wapń: 499.38 mg; Fosfor: 992.77 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 241.12 mg; | Kcal: 2181.94 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz ogółem: 69.10 g; Węglowodany ogółem: 252.43 g; Kw. tł. nasycone: 41.89 g; Sól: 7.49 g; Sód: 1361.87 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 61.46 g; WW: 25.44 Por; Potas: 3375.54 mg; Wapń: 502.38 mg; Fosfor: 992.77 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 241.32 mg; | Kcal: 2201.74 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz ogółem: 66.13 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; Kw. tł. nasycone: 41.54 g; Sól: 7.45 g; Sód: 1410.77 mg; Błonnik: 33.38 g; W tym cukry: 74.91 g; WW: 28.56 Por; Potas: 4427.14 mg; Wapń: 498.78 mg; Fosfor: 1240.17 mg; Żelazo: 12.38 mg; Magnez: 371.32 mg; | Kcal: 2425.04 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz ogółem: 73.40 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; Kw. tł. nasycone: 43.77 g; Sól: 7.67 g; Sód: 1433.17 mg; Błonnik: 26.63 g; W tym cukry: 85.27 g; WW: 30.26 Por; Potas: 3859.14 mg; Wapń: 523.38 mg; Fosfor: 1054.27 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 280.12 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,